သွားစိုက်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာမိုးလှ

(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)

(Dip in Food tech)

သွားစိုက်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာမိုလာ

(B.D.S. Dip. D. Sc. F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)

(Dip in Food Tech)

မာတိကာ

❖ စာရေးသူ၏ အမှာ

၂။ သွားစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ၇

၃။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပုံစံများ ၁၂

၄။ သွား၏ အသုံးဝင်ပုံများ ၁၉

၅။ သွားမစိုက်သည့် ဆိုးကျိုးများ ၂၀

၆။ သွားစိုက်ခြင်း ၂၄

၇။သွားအရှင်စိုက်ခြင်း ၅၀

၈။ အရေးပေါ်သွားစိုက်ခြင်း ၅၆

၉။ သွားအကျန်နှင့် သွားစိုက်ခြင်း ၆၀

၁၀။ ပျော့ပျောင်းအံကပ် ၆၇

၁၁။ သတ္တုအံကပ် ၆၉

၁၂။ သွားလုံးဝမရှိသော အခြေအနေမှာ သွားစိုက်ခြင်း ၇၄

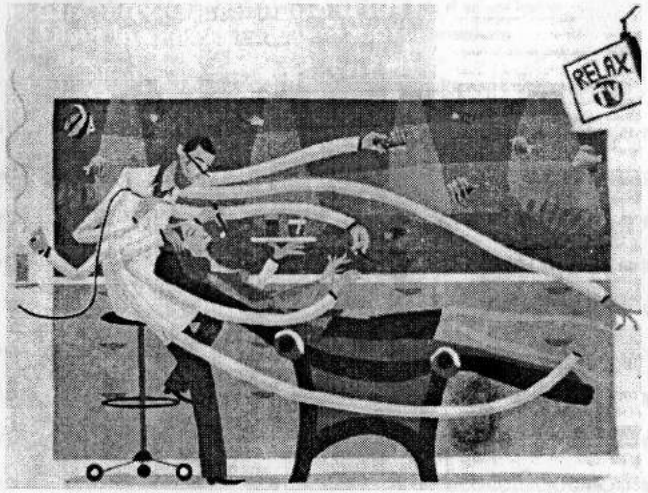
၁၃။ မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုစိုက်ခြင်း ၈၂

၁၄။ သွားတုစိုက်သူများ လိုက်နာရန်အချက်များ ၈၈

၁၅။ သိခြင်စရာ မေးခွန်းများ ၉၈

၁၆။ ပြောင်းလဲလာသော သွားဘက်ဆိုင်ရာများ ၁၀၈

၁၇။ သွားရှိလျှင် သွားတိုက်ပါ၊ သွားမရှိလျှင် သွားစိုက်ပါ ၁၁၉



စာရေးသူ အမှာ

"သွားစိုက်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ"သည် သေရွာပြန်လာပြီးမှ ထွက်ပေါ်လာသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍များ သေရွာမှာပဲနေခဲ့ရရင် စာအုပ်ထွက်လာစရာမရှိပါ။ ဦးစွာ စာရေးသူ၏ ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်သော မိဘများဖြစ်သော အဖ ဦးမြအုန်းနှင့် အမိ ဒေါ်သိန်းဆွေကို ကန်တော့ပါသည်။ စာရေးသူအား စောင့်ရှောက်ပေးသော ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်သီတာမော်အား စာပေရေးသားခြင်းကို မကန့်မကွက်နှင့် ခွင့်လွှတ်အားပေးခြင်းကို ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ သေရွာပြန်လာရအောင် အသက်ကို ကုပေးပါသော ဒေါက်တာဦးထွန်းသူရ (ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး)၊ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးဝင်းနိုင် (အသည်းအထူးကုဆေးရုံ)၊ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဒေါ်ကြည်ကြည်ညွှန့် (မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံ)၊ ဒေါက်တာဒေါ်ဝင်းဝင်းဆွေ၊ ဒေါက်တာဦးတင့်လွင်၊ ဒေါက်တာ ဦးနိုင်နိုင်ထွန်း၊ ဒေါ်စန်းစန်းအေးနှင့် ဆရာမများ (အသည်းအထူးကုဆေးရုံ)များ၊ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးဝင်းနိုင် (အဆုပ်ရောဂါ အထူးကုဆေးရုံ)တို့အား ကျေးဇူးဦးခိုက်ကန်တော့ပါသည်။ ဆေးရုံတက်ရောက်စဉ် လာရောက်ကူညီ အားပေးစကားပြောကြ သော ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းများ၊ ငယ်သူငယ်ချင်းများ၊ စာပေအဖွဲ့များ၊ လူနာများ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာအသင်း (ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပဟို)မှ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဆွေမျိုးများတို့ကိုလည်း ကျေးဇူးဦးခိုက် ကန်တော့ပါသည်။ အားလုံးသောသူများ၏ ဝိုင်းဝန်းကူညီဆော်သြမှုကြောင့် ဒီစာအုပ်ကလေး ထွက်ရှိလာရတာဖြစ်လို့ စာဖတ်သူများ

၏ အကျိုးတရား အသိတရား ရခဲ့လျှင် မေတ္တာတန်ပြန်ခံစားရပါစေသားဟု ဆုတောင်းမိပါသည်။ စာဖတ်သူများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်စကား ပြောချင်ပါသည်။

ဤစာအုပ် ရေးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်သည် သွားစိုက်ရသည့် စျေးနှုန်းများ ကြီးများခြင်း၊ တစ်ခါ အသုံးပြုလျှင် တစ်သက်လုံး လိုခြင်ကြခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်းထည့်ရသော ပြင်ပစွည်းဖြစ်နေခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ရစေခြင်း၊ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် မျှဝေပေးခြင်း၊ ရွေးချယ်ရမည့် အချက် သိရှိနားလည်စေလိုခြင်းကြောင့် ရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အတတ်ပညာ အကြောင်းအရာများဖြစ်၍ မပျင်းရစေရန် စေတနာနှင့် ပုံများကို ဦးစောပေး ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားပါသည်။ **ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်သည် နာလည်ရုံမျှသာဖြစ်ပါသည်။ မိမိဘာသာ ကုသရန် ဆရာဝန်ကို ပြန်လည်လမ်းညွှန်ရန် မဟုတ်ပါ။ အခြေခံ အကြောင်းတရားတူညီပါသည်။ ကုသမှု ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင့်၏ ဆရာဝန်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်အား မသိသည့် အချက်များ မေးနိုင်ပါသည်။ ရွေးချယ်ခြင်းသည် သင်၏ ဆုံးဖြတ် ချက်ဖြစ်ပါသည်။** သွားပညာပေးစာအုပ်များကို တစ်ဖက်မှ အားပေးသော ဒေါက်တာမောင်မောင်ဦး၊ ဒေါက်တာဝင်းမာသစ်နှင့် ဒေါက်တာလှထွန်းဦး တို့အားလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အကယ်၍များ နားမလည်ခဲ့သည်ရှိသော် စာရေးသူအား ပြန်လည် မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ဂါရဝပြုလျက်-
ဒေါက်တာမိုလာ
ဖုန်း- ၀၉ ၅၀၀ ၅၅၂၄

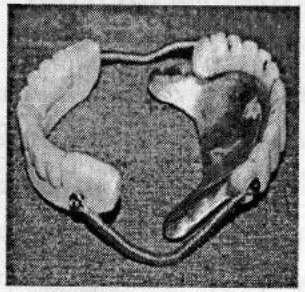
သွားစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ

သွားစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိနေသော သွားများသည် ပုံမှန်အနေအထား ရှိနေခြင်းမှသည် ရောဂါကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တခြားသော ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့်ဖြစ်စေ သွားနုတ်ထား သောနေရာတွင် ပြန်လည် အစားထိုးထားသော မူရင်းသွားနှင့် တတ်နိုင်သမျှ တူအောင် ပြုလုပ်ထားသော သွားတုထည့်ခြင်းကို သွားစိုက်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သွားတုထည့်ခြင်း နည်းများစွာ ရှိသကဲ့သို့ သွားတုပုံစံများစွာ ရှိပါသည်။

လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင်မူ သွားမနုတ်ထားသော်လည်း သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ပျက်စီးပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေများတွင် ထိုသွားကို သားတုပြန်၍ စွပ်ယူခြင်းကိုလည်း သွားစိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားစွပ်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ နုတ်ထားသော သွားမဟုတ်ပါ။ ကျန်ရှိနေသော သွားသည် အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ တိုနေခြင်း၊ ရေရှည်အတွက် မပျက်စီးရန် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စွပ်ကြပါသည်။

သွားတုအသုံးပြုခြင်းသမိုင်း

ရှေးယခင်ကတည်းက သွားတုကို နည်းပညာ မမြင့်သော်လည်း ပါးစပ်ထဲတွင် သွားများကို ပြန်လည်အစားထိုး ထည့်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆင်စွယ်၊ လူသားတို့၏ သွား၊ အရိုးများတို့ကို သွားပုံစံထွင်း၍ အစားထိုးထည့်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆင်းရဲလွန်း သူများသည် မိမိသွားကို ရောင်းစားကြသည်။ ယခုခေတ်မှာကား ထိုမျှလောက် မခက်ခဲတော့ပါ။ နည်းပညာမျိုးစုံ၊ သွားတုမျိုးစုံ၊ ပုံစံမျိုးစုံ ထွက်ပေါ်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်နိုင်ရန်သာ လိုပါတော့သည်။



သွားအချောင်း အရေအတွက်

အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် ပါးစပ်ထဲတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးပြုရသောသွားသည် အပေါ်မေးရိုး ၁၆ ချောင်း၊ အောက်မေးရိုး ၁၆ ချောင်း ရှိပါသည်။ တချို့သောသူများအတွက် အံဆုံးသွားသည် အသုံးမဝင်သဖြင့် အံဆုံးသွား စုစုပေါင်း ၄ ချောင်း နုတ်လိုက်လျှင် စုစုပေါင်း ၂၈ ချောင်းသည် အသုံးဝင်ဆုံးသွား ဖြစ်ပါသည်။ ပုံသေမမှတ်စေလိုပါ။ တချို့သော သူများအတွက် အံဆုံးသွားသည် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိနေပြီး မေးရိုးအနေအထားနှင့် သွားအချောင်းအရေအတွက် အနေအထား လိုက်လျောညီထွေ ရှိနေကြသူများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုသို့သော သူများအတွက် ခွင်းချက်ဖြစ်ပါသည်။ အံဆုံးသွားသည် ပါးစပ်ထဲတွင် နည်းမျိုးစုံနှင့် ဒုက္ခအပေးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်အတွက် ပြုလုပ်ရသည်မှာ အခက်အခဲ ရှိသကဲ့သို့ လူနာဘက်က ကြည့်လျှင်လည်း အခံရအခက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ရှိနေသော သွားစုစုပေါင်းတွင် အသုံးဝင်နေသော သွားများမှ တစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) ပို၍ နုတ်ထားသည်ရှိသော် သွားတုပြန်လည် ပြန်အစားထိုးပေးရပါလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် သွားစိုက်ခြင်းဟူသော ဝေါဟာရ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသွားများအားလုံးသည် အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် စုစုပေါင်း အရေအတွက် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ သွားများကို ဦးစားပေးလျှင် ၇ နှစ်အရွယ်မှသည် အကန့်အသတ်မရှိ ဖြစ်သည်။ ၇ နှစ်ဆိုသည်မှာ အရွယ်ရောက် သည်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်သော်လည်း ကြီးသွားများ ပါးစပ်ထဲတွင် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသောအချိန်ကို ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် ကြီးသွားသည် ၆ နှစ်သားမှ စတင်ပေါက်ပါသည်။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွားပျက်စီးသောအချိန် သည် ၇ နှစ်နောက်ပိုင်းဖြစ်၍ ညွှန်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၇ နှစ် နောက်ပိုင်း မည်သည့်အရွယ်မဆို သွားများ ပျက်စီးသွားခြင်း၊ နုတ်လိုက်ရခြင်းများ ရှိပါသည်။

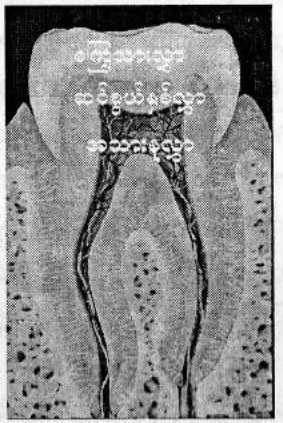
■

သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပုံစံများ

သွားစိုက်မည်ဆိုလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် သွားဖွဲ့စည်းပုံနှင့် သွားပုံစံများအကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။

သွားဖွဲ့စည်းပုံ

သွားများကို အလွှာများဖြင့် ဖွဲ့စည်းပြီး တည်ဆောက်ထားပါသည်။ သွား၏ အပေါ်ဆုံးအလွှာသည် ကြွေသားလွှာ ဖြစ်ပါသည်။ အသက် ငယ်စဉ် ကာလအချိန်တွင်း သွားများ မပျက်စီးသေး၍ ကြွေသားလွှာ ထူထူလေး ရှိပါသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကြွေသားလွှာ (Enamel) သည် ပါးလာပါသည်။ ကြွေသားလွှာ၏ အရောင်သည် အဖြူ ရောင် ရှိပါသည်။ ပြင်ပ၏ အပူ၊ အအေးဒဏ်နှင့် အထိအတွေ့ပေါင်းစုံကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ထိတွေ့မှုကြောင့် ခံစားချက်လည်း မဖြစ်ပေါ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကြွေသားလွှာ ထူထူရှိနေသောသူတစ်ယောက်အတွက် အပူသောက်၍ သွားကျဉ်ခြင်း၊ အအေးသောက်၍ သွားနာခြင်း စသည်ဖြင့် ခံစားချက်များ မဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။



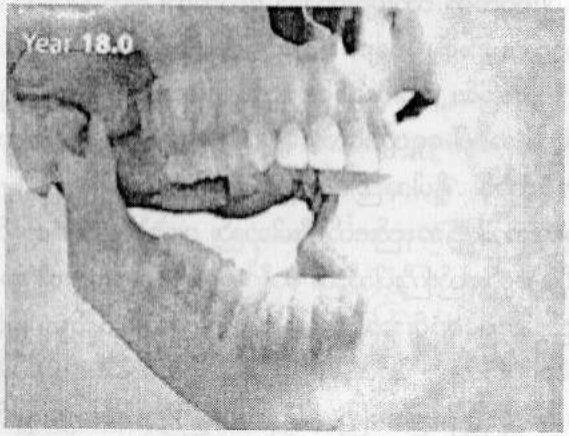
ကြွေသားလွှာ၏အောက်၌ ရှိနေသော အလွှာသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine) သည် အဝါရောင်ရှိပြီး အပူ၊ အအေးနှင့်ထိတွေ့မှုကို ခံစားသိလွယ်ပါ သည်။ သွားစိုက်သောသူများသည် သွားများ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ နားလည်ခြင်းဖြင့် ခံစားလာရသောအကြောင်းကို နားလည်နိုင်ပါသည်။ သွားစိုက်ရသည့်နည်းနှင့် သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ သွားတု ပစ္စည်းအမျိုးအစားပေါ်တည်ပြီး သွား၏ ခံစားချက် သိရှိမှုများ မတူညီနိုင်ပါ။

အတွင်းပိုင်းအလွှာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ နှလုံးနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူညီသော သားနုလွှာ (Pulp) ဖြစ်သည်။ သွား၏ အမြစ်နှင့် ဆက်နွယ်ပြီး အာရုံကြော၊ သွေးကြော၊ သွေးပြန်ကြောနှင့် အခြားအကြောများ ပါဝင် သည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှု အသက်ရှင်ခြင်းကို ထောက်ပံ့ပေးသော အဓိက အလွှာ ဖြစ်သည်။

သွားပုံစံများ

ပါးစပ်ထဲမှာ သွားများရှိသည် ယေဘုယျ ပြောဆိုကြသော်လည်း ရှိနေသောသွားများ၏ ပုံစံများ မတူညီကြပါ။ သွားပုံစံ မတူခြင်းကြောင့် သွာရောဂါကုသခြင်း၊ သွားစိုက်ခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်းတို့တွင် တစ်ပြေးတစ်ညီ တည်း မရှိပါ။ အပေါ် ရှေ့သွားလေးချောင်းနှင့် အောက်ရှေ့သွား လေးချောင်း ပြားသောပုံဆွာန် ရှိပါသည်။ ရှေ့အလယ်တည့်တည့်သွားများသည် အရွယ်အစားအားဖြင့် အနည်းငယ်ကြီးပါသည်။ အောက်သွားအတွက် ဘေးမှ သွားက ပို၍ နည်းနည်းကြီးပါသည်။ မသိသာလှပါ။ သွားများ၏ အမြစ်များ သည်လည်း တစ်ချောင်းသာရှိပါသည်။ သွားကုသရသည်မှာ မြင်ရခြင်း၊ အမြစ်တစ်ချောင်းတည်း ရှိခြင်း၊ လုပ်ရကိုင်ရ လွယ်ကူခြင်း၊ ပစ္စည်းကိရိယာ စုံလင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ သွားနုတ်ရသည် ဖြစ်စေ၊ သွားစိုက်သောအခါတွင် လွယ်ကူပါသည်။ ထူးခြားသော အချက်မှာ တွေ့ဝေစေနိုင်သော အချက်သည် ရှေ့သွားများကို သွားစိုက်သောအခါ အရောင်တူညီခြင်း၊ မတူညီခြင်း၊ ရှေ့သို့ ခေါ်နေခြင်း၊ မနေခြင်း၊ အရွယ်ကြီးခြင်း၊ မကြီးခြင်းများမှာ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော သွားစိုက်ရသည့် ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။

သွားကြား၏ဘေးဘက်တွင်မူ ခွါန်၍ လုံးသော၊ အပြင်သို့ မသိမသာ ထွက်နေသော သွားစွယ်ရှိပါသည်။ သွားစွယ်ပုံစံသည် လုံးခွါန်ခွါန် ရှိပြီး အမြစ်မှာလည်း တစ်ချောင်းတည်းရှိပြီး ထူးခြားသည်မှာ သွားများ အားလုံးတွင် သွားမြစ်ရှည်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သွားစွယ်သွား (သို့မဟုတ်) ခွေး သွားဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် သွားစွယ်သွား စုစုပေါင်း အပြင်၊ အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်ညာ လေးချောင်းရှိပါသည်။ သွားစွယ်သည်လည်း မျက်နှာပြင်အလှကို ထင်ပေါ်စေပါသည်။



သွားစွယ်၏ ဘေးနောက်ဘက်တွင် အံသွားငယ် ဆင်တူသွားနှစ်ချောင်းရှိပါသည်။ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် ပထမအံသွားငယ် (First Premolar) နှင့် ဒုတိယအံသွားငယ် (Second Premolar) ဟု ခေါ်ပါသည်။ အံသွားငယ် တစ်ဖက် ၂ ချောင်း၊ ဘယ်ညာ၊ ပေါ်အောက် စုစုပေါင်း တွက်မယ်ဆိုလျှင် ၈ ချောင်းရှိပါသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုအတွက် အရန်အင်အားကို ရစေပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် အံကြီး ၃ ချောင်း ဆင်တူ ရှိပါသေးသည်။ ထိုသွားများကို ပထမမိုလာ (First Molar)၊ ဒုတိယမိုလာ (Second Molar)၊ တတိယမိုလာ (Third Molar) ဟုခေါ်သည်။ တတိယမိုလာသည် အဆုံးဖြစ်သည်။ အံသွားကြီးများဖြစ်သည်။ ပျက်စီးမှုစောစောဖြစ်ပေါ်၍ စောစောသွားနုတ်လိုက်ရသော သွားသည် ပထမမိုလာဖြစ်သည်။ ပထမမိုလာသည် ၆ နှစ်သား အရွယ်မှ စတင်ပေါက်လာသည်ဖြစ်၍ စောစောပေါက်လာပြီး စောစောပျက်စီးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သွားနုတ်လိုက်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

၁။ သွားသည် ပြန်လည်း အသုံးပြု၍ မရလောက်အောင် ဆိုးဂါး နေသည့် သွားပိုးစားနေသောသွား
၂။ သွားမြစ်တွင်း ကုသမှု (Root Canal Therapy) နှင့် မကုနိုင်သောသွား
၃။ လွန်ကျူးစွာ လှုပ်နေပြီး ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ရှိနေသောသွား
၄။ အသုံးမဝင်သော သွား၏ နေရာအနေအထား မှားပေါက်နေသောသွား
၅။ အက်ကွဲနေသောသွား
၆။ သွားစိုက်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စဉ်းစားရသောသွား
၇။ ကုန်၊ သုံး၍မရသော အံဆုံးသွား
၈။ သွားပိုများ
၉။ ရောဂါ (ကင်ဆာ)နှင့်သွားများ
၁၀။ မေးရိုးကျိုးသွားသော ရောပါဝင်နေသောသွား

အထက်အချက်များနှင့် ညီညွတ်ပါက သွားနုတ်လိုက်ရပါသည်။ သွားနုတ်လိုက်သည်နှင့် သွားပြန်စိုက်ပေးရန်သာ လိုအပ်ပါတော့သည်။

■

ညသွား၏ အသုံးဝင်ပုံများ

သွား၏ အသုံးဝင်ပုံကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွားရှိသူနှင့် သွားမရှိသူများ၏ နှိုင်းယှဉ်ချက်ကို သွားမရှိသူက နားလည်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ခံစားတွေ့ကြုံဘူးသူဖြစ်သည်။ သွား၏ အသုံးဝင်ပုံကို သိရှိကြသည်။

အသက်ကြီးသူများသည် အသက်ငယ်သူများကို ကန်တော့သော အခါ ဆုပေးကြသည်။ "ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ" ဟူ၍ပင်။ သို့သော် ထိုဆုပေး အသက်ကြီး အဘိုး၊ အဘွားသည် ကျန်းမာနေ၏။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပြည့်စုံနေကြ၏။ အဘိုးအဘွားမှာ ကြိတ်ဝါးစရာ သွား တစ်ချောင်းမှ မရှိပါ၊ ထိုအခါ ပြီးပြည့်စုံသောဘဝကို ရရှိပြီလား မေးစရာ ဖြစ်လာပါသည်။

အကယ်၍သာ ထိုအဘိုးအဘွားသည် ကျန်းမာပြီး ချမ်းသာခြင်းနှင့် အတူ စားချင်တာ စားနိုင်၊ ဝါးချင်တာ ဝါးနိုင်၊ ပြုံးနိုင်ရယ်နိုင် လောက်အောင် သွားလေးပြပြီး ကြည်နူးနေမည်ဆိုလျှင် လောကကြီးနှင့် ယှဉ်လျှင် မည်မျှ သာယာစိုပြေသော ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နေရသည်ကို သွားမရှိသူများက ကိုယ်ချင်းစာပြီး သိနိုင်သည်။

သွားအားလုံးရှိနေသောသူအတွက် သွားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မာသောအစားအစာများ၊ သေးငယ်သောအစားအစာ ပြောင်းပေးရန် ကြိတ်ဝါးမှု တာဝန်များကို အံသွားများက လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ မျက်နှာတစ်ခု၏ ရွှင်ပြကြည်နူးသော အပြုံးကို အပြုံးနောက်က ပုလဲသွယ် သွားလေး မြင်ရုံနှင့် လှပမှု၊ ဥပမိကောင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော ရှေ့သွားကောင်းသူများ၊ မရှိသူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်သူများအဖြစ် ခံစားနေကြရသည်။ ကိုယ့်ဆန္ဒအပြည့်အဝ ဖြစ်ကြရသည်။ ရှေ့သွားကြောင့် ပြောဆိုရွတ်ရသော အသံထွက်ပီသမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဘာသာစကား သင်ပေးသော ဆရာသည် ရှေ့သွားမရှိလျှင် အသံထွက် မမှန်တော့ပါ။ ပါဠိဘာသာသာ ရွတ်ဆိုလျှင် ရှေ့သွားကြောင့် အမှားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုတော်သည် သီချင်းဆိုရန် အောင်မြင်ရန်အတွက် ရှေ့သွားသည် အရေးကြီးပါသည်။

(၁) လျှာနှင့် အာခေါင် ထိတွေ့ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံများ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့်

Sh (shoe), z (vision), Ch (chin), j(jar),r (rose), y (you) အသံများ

ဗမာသံအားဖြင့် ရှ,ဇ,ချ,ဂျ,ရ,ယ အသံများ

(၂) လျှာနှင့် အာခေါင်နောက်ပိုင်း ထိတွေ့ဖြစ်ပေါ်အသံများ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့် k, ng, g

ဗမာအသံအားဖြင့် m, c, n

(၃) လျှာထိပ်များနှင့် အာခေါင်ရှေ့ပိုင်း ထိတွေ့ပြီး ဖြစ်ပေါ်သံများ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့် t,d,n,l,s

ဗမာအသံအားဖြင့် တ,ဒ,န,လ,စ

(၄) လျှာထိပ်များနှင့် အပေါ်ရှေ့သွားနှင့် အောက်ရှေ့သွားကြားရှိ ထိပ်ဖျားထိတွေ့သောအသံ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့် Th

ဗမာအသံအားဖြင့် သ

(၅) အပေါ်ရှေ့သွားနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်းနောက်ဘက် ထိတွေ့ပြီး ဖြစ်သော အသံ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့် f,v

(၆) နှုတ်ခမ်း (၂)ခု ထိတွေ့ဖြစ်ပေါ်သော အသံများ

အင်္ဂလိပ်အသံအားဖြင့် b,p,m

ဗမာအသံအားဖြင့် ဘ,မ,ပ

အသံထွက် ပီသကြည်လင်စွာ ပြောနိုင်ရန် ရှေ့သွားသည် အရေးပါသကဲ့သို့ အလှအပတွက်ပါ ပုံဖော်ခြင်းကြောင့် လူအများစုသည် ရှေ့သွားကို နုတ်ပြီးနောက် ပြန်စိုက်လိုသောဆန္ဒ ရှိကြပါသည်။ ဒီနေ့ စပြီး ပုံစံယူ၊ ဒီကနေ့စိုက်ပြီး ပုံဖော်ပြချင်ကြပါသည်။ ရှေ့သွားကိုတော့ အထိမခံရဲပါ။ အကယ်၍သာ အံသွားများဖြစ်နေလျှင် မရှိလည်း ရပါတယ်၊ မစိုက်လည်း ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူးဟူသော အတွေးများ၊ သွားစိုက်ရင် နာမှာပဲဆိုတော့ ကြောက်ရွံ့စိတ်များဖြင့် အံသွားနုတ်ထားသူများသည် အံသွား အစားထိုးရန် အတွက် ဝန်လေးနေကြသူ များလှပါသည်။

သွားအားလုံးပြည့်စုံပြီး အလှအပ၊ အသံအနေအထား၊ ကြိတ်ဝါးမှု အားကောင်းနေသောသူသည် ပြည့်ဝမှုပင် ဖြစ်သည်။ သွားအသုံးဝင်မှုထဲမှ တစ်ခုလိုနေလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မပြည့်ဝကြပါ။ ယုံကြည်မှု မရှိပါ။ ဥပမာ သွားမလှသော သူတစ်ယောက်အတွက် လူအများကြား မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောလျှင် တည့်ကြည့်၍ မပြောရဲပါ။ ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါအုပ်ပြီး ပြောခြင်း၊ လက်ကာပြီး ရယ်မောခြင်း လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ကြိတ်ဝါးစရာ သွားမရှိသော သူသည်လည်း စားရသော အစားအစာကို

မဝါးဘဲနှင့် မြို့ချရသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုမှ ရလာသော အရသာကို မခံစားရပါ။ ကြာလာသောအခါ မစားဘဲ မြို့ချသော အကျင့်ပြောင်းလဲလာသည်ကို သတိမထားမိဘဲ ပုံမှန်ကို ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် အစာ မကြေညက်ပါ။ ရင်တွင်းအာသီသ မပြည့်ဝပါ။ မကျေနပ်မှုသည် မည်သူ့ကိုမျှ မဟုတ်။ မိမိဘာသာ မိမိကြိတ်ပြီး ခံစားရမှသာ သွား၏တန်ဖိုးကို နားလည်လာတော့သည်။ ဤကား သွား၏ အသုံးဝင်မှုများ ဖြစ်ပေသည်။

သွားနုတ်ပြီးရင် ဘာလို့ သွားစိုက်သင့်တာလဲ

သွားနုတ်ပြီး သွားစိုက်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်တွေ များစွာရှိပါသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အောက်ပါအချက်များ၏ ရည်ရွယ် ချက်ကို ပြီးပြည့်စုံလို၍ သွားစိုက်ပေးရပါမည်။

၁။ ဥပမိပုံဖော်မှု

ရှေ့သွားနှင့် ရှေ့သွား၏ နောက်နားရှိ သွားများသည် မျက်နှာ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့် ဥပမိက ပုံဖော်သဖြင့် ဥပမိရုပ် မပျောက်စေရန် သွားစိုက်လိုကြပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မျက်နှာပုံစံသည် ယခင်ကဲ့သို့ ပြန်ဖြစ်ရန် သွားစိုက်ပေးရပါမည်။

၂။ ပြောဆိုမှု

စကားပြောဆိုမှုများစွာနှင့် အလုပ်လုပ်ရသူများ ဥပမာ- သီချင်းဆိုသူ၊ သတင်းကြေညာသူ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွင် ရွတ်ဆိုမှု ပြုရသူများသည် အသံအနေအထား မှန်ကန်လို၍ သွားစိုက်ပေးရပါမည်။

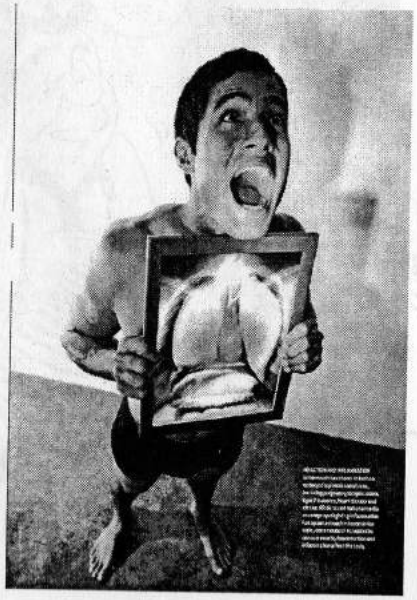
၃။ အစာကြေညက်ခြင်း

တချို့မှာ မိမိနှစ်သက်တတ်သော အစားအစာသည် မာသော အစားအစာ (ဥပမာ-အရိုး၊ မြေပဲ၊ ပဲကြီးလေ့) ကဲ့သို့ အစားအစာများ ကြိုက်သောသူသည် ကြိတ်ဝါးမှုအတွက် ကောင်းမွန်သန်စွမ်းသော သွားပြန် ရရှိစေရန် သွားစိုက်ပေးရပါသည်။

(၄) နှတ်ထားနေရာနှင့် အနီးအနားရှိ သွားများ၊ တစ်ရှူးများ၏ ကျန်းမာရေး မပျက်စီးစေရန် သွားဖုံးရောဂါများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် သွားစိုက်ပေးရပါသည်။

(၅) သွားမရှိတော့၍ ကြိတ်ဝါးမှု ဘယ်သာမညီမျှမှုများ၊ နေရာ ရွေ့ပြောင်း မှုများကြောင့် သွားမြစ်ဝန်း ပတ်ဝန်းကျင် နာခြင်း၊ မေးရိုးအဆစ်များ နာခြင်း မဖြစ်ပေါ်စေရန် သွားစိုက်ရပါသည်။

■

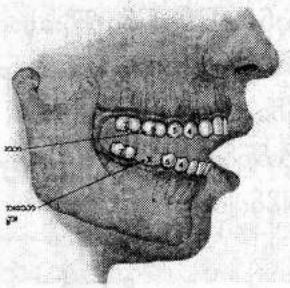


သွားမစိုက်သည့် ဆိုးကျိုးများ

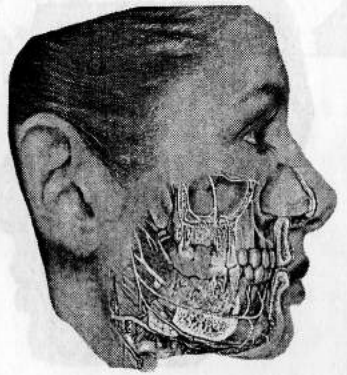
ညာဘက်သွား ပထမမိုလာ (First Molar) (နံပတ် အားဖြင့် ၆)၊ တစ်ချောင်းနှုတ်လိုက်ရသည် ဆိုပါစို့။ ပထမိုလာသည် ၆ နှစ်သားက စတင်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး အသက် ၁၈ ဝန်းကျင်ဟုဆိုလျှင် ပထမမိုလာ၏ အသက်သည် ၁၂ နှစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သွားအားလုံးတွင် ပါးစပ်ထဲမှ စောစောပေါက်သော သွားဖြစ်ပြီး စောစောသွားပိုးစားဖြစ်ပြီး သွားနုတ်လိုက်ရသော အခြေအနေ များပါသည်။ အကြောင်းမူ ၈ နှစ်အရွယ်တွင် ၁၂ နှစ်ကာလလုံး အသုံးပြုရသော အချိန်သည် ကြာမြင့်ခြင်း၊ စားသောအစား အစာသည်လည်း ချိုရွဲစေးကပ်သော အစားအစာကို စားခြင်း၊ သွားတိုက်သည့် အလေ့အထ နည်းခြင်းတို့ကြောင့် သွားများ ပျက်စီးရပါသည်။

အဲဒီပထမမိုလာလေး မရှိတော့ဘူးဆိုခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ ရှေ့မှာရှိသော ဒုတယအံသွားငယ် (Second Premolar) (နံပတ် အားဖြင့် ၅)သည် နောက်ဘက်သို့ ယိုင်လာသည်။ တစ်ဖန် ပထမမိုလာ၏ နောက်ဘက်တွင် ရှိသော ဒုတိယမိုလာ (Second Molar) (နံပတ်အားဖြင့် ၇) သည်လည်း အပေါ်တွင်ရှိနေသော ပထမမိုလာ (နံပတ်အားဖြင့် ၆)သည် အောက်တွင် သွားမရှိတော့၍ ရှည်ကျလာပြန်ပါသည်။ ထိုအကျိုးဆက်များကြောင့် အောက်ပါဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပါတော့သည်။

7 6 5
7 x 5



(၁) သွားများယိုင်လာ၍ သွားကျဲလာပြီး အစားညှပ်လာခြင်း
(၂) အစာညပ်သည့်နေရာမှ သွားပိုးစားများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း
(၃) သွားများ ယိုင်ခြင်း၊ ရွှေ့သွားခြင်းကြောင့် သွားမြစ်ဝန်း ပတ်ဝန်းကျင် အမြှေးလွှာများ ပျက်စီးလာခြင်း



(၄) သွားလှုပ်လာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် သွားနုတ်လိုက်ရခြင်း

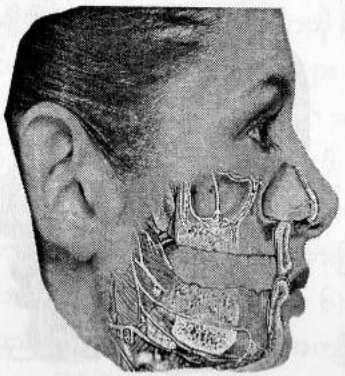
(၅) သွားမရှိသည့်အတွက် တစ်ဖက်တည်းသာ ကြိတ်ဝါးရ၍ မေးရိုးများတွင် ဒဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

(၆) သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်းများအပြင် မေးရိုးအဆစ်များ နာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

သွားစိုက်သင့်သောအချိန်

သွားနုတ်ပြီးနောက် အနာအားလုံး ကျက်ပြီး ၃ လကျော်လျှင် သွားပြန်စိုက်နိုင်ပါပြီ။ သွားနုတ်ပြီးပြီးခြင်းလည်း သွားအစားထိုးနိုင်ပါသည်။ ယာယီအံကပ်နှင့် စိုက်ပြီး ၃ လကျော်လျှင် သွားအသစ် ပြန်စိုက်ပေးရပါဦးမည်။ အဓိအားဖြင့် ရှေ့သွားနုတ်ပြီးသော သူများသည် အမြန်အသုံးပြုလိုသော ဆန္ဒကြောင့် နုတ်ပြီးပြီးချင်း သွားစိုက်လိုခြင်း ဖြစ်သည်။

■



သွားစိုက်ခြင်း

သွားစိုက်သောအခါ နုတ်ထားသော သွားနေရာနှင့် ကျန်ရှိသော သွားများ၏ အခြေအနေ၊ သွား လုံးဝမရှိသော အခြေအနေများပေါ်တွင် သွားအစားထိုး ပုံစံကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါသည်။ အထိုက်အလျောက် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး ဒွန်တွဲရှိနေသော်လည်း သွားစိုက်ခြင်းကြောင့် ကောင်းနေသော သွားများ ပျက်စီးသွားခြင်းမရှိပါ။ အသုံးပြုသူ၏ ဂရုစိုက်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ စားသောအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ အသေစိုက်ခြင်း

၂။ သွားမနုတ်ထားသော်လည်း ပျက်စီးနေသော၊ ရောဂါမရှိသော သွားကို စွတ်ယူခြင်း

၃။ အရှင်စိုက်ခြင်း

(A) သွားကျန်နေသောအရှင်

(B) သွားလုံးဝမရှိသောအရှင်

၄။ သွားမြစ်တွင်း သွားတုထည့်သွားစိုက်ခြင်း

သွားအသေစိုက်ခြင်း

သွားအသေစိုက်ခြင်းသည် နုတ်ထားသော သွားနေရာ (သို့မဟုတ်) အသုံးဝင်သော သွား၏ နေရာလွတ်ရှိသော နေရာများတွင် မူရင်းသွား၏ ပုံစံနှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီအောင် ပြုလုပ်ထားသော သွားတုကို တပ်ဆင်ထားခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ သွားတုများသည် သတ္တုသီးသန့်၊ သတ္တုနှင့် သွားအရောင်ရောစပ်၊ သွားအရောင်သီးသန့် စသည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သွားအသေစိုက်ထားသူများသည် မိမိဘာသာ မိမိပြန်လာ၍ နုတ်၍မရနိုင်ပါ။

သွားအသေစိုက်ခြင်းသည် အောက်သွားတစ်ချောင်း နံပတ် အားဖြင့် (၆) (အခေါ်အဝေါ်အနေနှင့် ပထမမိုလာ)မရှိသော အခြေအနေဆိုပါစို့။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ပထမမိုလာ နေရာလွတ်နေ၍ ကွက်လပ်ဖြစ်နေသည်။ ထိုအခါ သွားအသေစိုက်မည်ဆိုပါက နံပတ် ၇ (အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် ဒုတိယမိုလာ)နှင့် နံပတ် ၅ (အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် ဒုတိယအံသွားငယ်) (ဒုတိယ ပရီမိုလာ)တို့ကို အားပြု၍ စိုက်ရပါမည်။ နံပတ် ၇ နှင့် ၅ ကို အလယ်မှ နံပတ် ၆ နှင့် ပူးဆွဲဆက်ပြီး တံတားခင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားအသေစိုက်ခြင်းကို ဘရစ် (Bridge) ဟုခေါ်ပါသည်။

ဝိညာန်စာပေ

ဝိညာန်စာပေ

သွားစိုက်ခြင်း ဒီဇိုင်း (Designs) များ

အသေစိုက်ခြင်းသည် သွားအနည်းငယ်မရှိသော အခြေအနေမှသာလျှင် သွားစိုက်နိုင်ပါသည်။ သွားများများ မရှိသော အခြေအနေ၊ သွားနုတ်ထားသောနေရာ အနေအထားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သွားစိုက်သောအခါ နုတ်ထားသော သွားများ၏ ပုံစံ၊ အနေအထားပေါ်တည်၍ ဒီဇိုင်းများ ကွဲပြားပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက်မတူညီပါ။ သွားစိုက်သောအခါ သွားနုတ်ထားသောအခြေအနေ၊ ကျန်ရှိနေသော သွားအခြေအနေများကသာ သွားစိုက်ခြင်းဒီဇိုင်း ကွဲပြားသွားနိုင်ပါသည်။

သွားစိုက်ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ

သွားစိုက်ပစ္စည်း အမျိုးအစား များစွာရှိနေပါသည်။ နည်းပညာနှင့် အရည်အသွေးများသည် ဆရာဝန်သာလျှင် သိရှိပါလိမ့်မည်။ သွားစိုက်လိုသူများ ရွေးချယ်နိုင်သော အခြေအနေမှာ သတ္တုအမျိုးအစား၊ ကြွေသားအမျိုးအစား၊ ပလတ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူသော အမျိုးအစားတို့ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သတ္တုအမျိုးအစား

သတ္တုအမျိုးအစားသည် မျိုးစုံရှိပါသည်။ ဖော်ပြ၍ နားမလည်နိုင်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရွှေရောင်၊ ငွေရောင် ရှိပါသည်။ သတ္တုအမျိုးအစား ကောင်းမွန်လျှင် ကောင်းမွန်သလောက် သက်တမ်းရရှိပါသည်။ သတ္တုအမျိုးအစားချည်း အားကိုး၍ မရပါ။ ကြိတ်ဝါးသုံးသူနှင့်လည်း ဆိုင်ပါသည်။

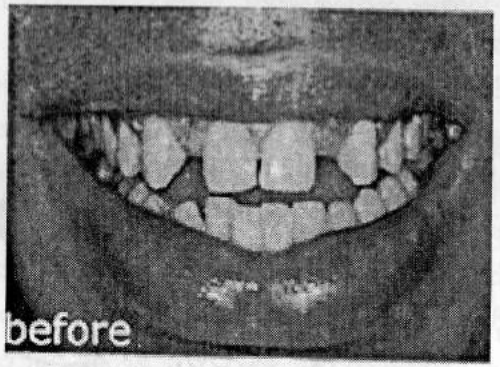
ယခင်က ပလက်တီနံဟု အများခေါ်သော သတ္တုအပြားစံနစ်ကိုသာ အသုံးပြုကြပါသည်။ ယခုခေတ်မှာ သတ္တုအရည်ကြို စနစ်ကို ပို၍ တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာပါသည်။ အချိန်ကြောင့်လည်း မတူညီမှုများသည် သွားပစ္စည်း အသုံးပြုမှုပါ ပြောင်းလဲလာပါသည်။

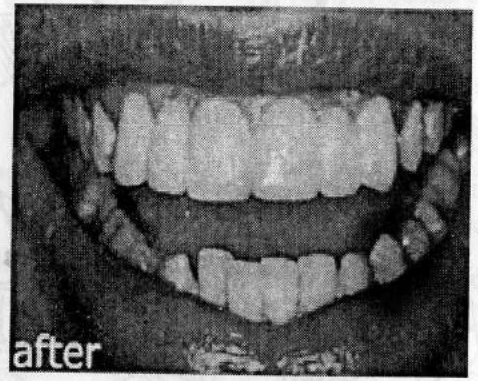
ပလက်တီနံ သတ္တုပြားရိုက်စနစ်နှင့် သတ္တုအရည်ကြိုစနစ် ကွာခြားချက်များမှာ ပလက်တီနံသတ္တုပြားရိုက်စနစ်သည် မျက်နှာပြင်ပါးသည် ဈေးနှုန်းသက်သာသည်။ နှစ်ရှည်ကြာစွာ သုံးလာသောအခါ ပေါက်ခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ အစာဝင်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်သွားခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၍ အသုံးနည်းလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သတ္တုအရည်ကြိုစနစ်တွင် မျက်နှာပြင်ထူ၍ ပြောင်းလဲမှု မရှိသောကြောင့် နှစ်ရှည်ကြာစွာ သုံးနိုင်ပြီး လွန်စွာကြာမှသာလျှင် ပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနားတွင် ဟလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ တန်ဖိုးကြီးသော်လည်း စားရသောအခါ ကြိတ်ဝါးရသည့် အရသာနှင့် အစာကြေညက်မှု ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် သွားစိုက်သောအခါ၌ ကြွေသွားနှင့် မစိုက်နိုင်သော သူများအတွက် ဒုတိယ ရွေးချယ်စရာ အနေနှင့် အသုံးပြုလျက် ရှိနေပါသေးသည်။

ပလတ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူသော အမျိုးအစားသည် ပလတ်စတစ် မဟုတ်ပါ။ ရှေ့သွားကဲ့သို့ အရောင်ကို ဦးစားပေးလိုသောအခါ အသုံးပြုပါသည်။ ပလတ်စတစ် အသေစိုက်ခြင်းသည် ယခင်ကတွင်ကျယ်စွာ သုံးလာရမှ ယခုခေတ်တွင် ဆက်လက်သုံးလာသော်လည်း နည်းပါးလာပါသည်။ ဆိုးကျိုးမှာ အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ခိုင်ခန့်မှုမရှိခြင်းများ ရှိသည်။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါးခြင်း၊ သွားအရောင်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီနေခြင်းတို့ကြောင့် အသုံးပြုနေပါသေးသည်။

ကြွေသွားအမျိုးအစားသည် ကြွေသွားပင်ဖြစ်သည်။ မူလသွား၏ အရောင်၊ ခိုင်ခံ့မှု၊ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိမှုတို့ကြောင့် ကြွေသွားအမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါသည်။ ကြွေသွားအမျိုးအစားတွင် သတ္တုနှင့်ကြွေ ရောစပ်ထားခြင်း၊ ကြွေသားသီးသန့် ပါဝင်ခြင်းဟု ၂ မျိုး နှစ်သက်ရာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လူနာ၏ ရွေးချယ်မှု၊ ဆရာဝန်၏ တွက်ချက်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ပြီး တပ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ ကြွေသွားသည် သက်တမ်းရှည်ကြာ သုံးရခြင်း၊

အရောင်မပြောင်းလဲခြင်း၊ လှခြင်း၊ သွားအစစ်နှင့် တူခြင်းတို့ကြောင့် ငွေကြေးပမာဏ စျေးကြီးသော်လည်း အသုံးပြု များပါသည်။





သွားပုံစံယူခြင်း

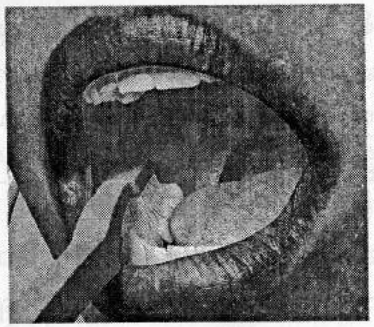
လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပုံတူရုပ်ပွားတွေ၊ မျက်နှာ အတွက်ဆိုလျှင် မျက်နှာပုံစံတူအောင် ရိုက်ထားသော ဓာတ်ပုံထားခဲ့မှ သာလျှင် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ရုပ်တုထုခြင်း လုပ်နိုင်ပါမည်။ သွားများနှင့် တူအောင် ပုံစံတူထုခြင်း၊ ပုံသွင်းခြင်း အတွက်လည်း မူရင်းသွားပုံစံ

ရှိမှသာလျှင် သွားတုဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ ထို့ကြောင့် သွားစိုက်မည်ဆိုလျှင် သွားပုံစံယူမှ သွားစိုက်၍ ရပါသည်။ သွားပုံစံတိကျလေ စိုက်သော သွားသည်လည်း မှန်ကန်လေ ဖြစ်ပါသည်။ အသေစိုက်ခြင်းအတွက် သွားပုံစံယူ ပစ္စည်းနှင့် ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိသော အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား ၏ ပုံစံယူရပါသည်။ အောက်သွားစိုက်မည်ဆိုပြီး အောက်သွားပုံစံ တစ်ခုတည်း မရပါ။ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၏ ထိတွေ့မှု အမှန်ကန်ကို စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်၍ ပုံစံ ၂ ခု ယူပေးရပါသည်။ ယူပြီးသော ပုံစံကို ပုံစံလောင်းယူပါသည်။ လောင်းပြီးသော ပုံစံကို သွားတုပညာရှင်သို့ သွားအချောင်းအရေအတွက်၊ သွားအရောင်ပါဝင်မှု၊ ပုံစံဖော်ရသည်မှာ ခက်ခဲမှုပေါ် မူတည်၍ သွားတုပညာရှင်က ရက်ချိန်းပေးပါသည်။ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ၃ ရက်မှ ၁၀ ရက် ကြာတတ်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ဒုတိယတစ်ခေါက် သွားစိုက်မည့်သူအား သွားတု တပ်ပေးလိုက်ပါသည်။ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ အစမ်းတပ်ပေးခြင်း၊ အတည်တပ်ပေးခြင်း လုပ်ကြပါသည်။ နောက်ရက်မှာ ကြိတ်ဝါးမှု အဆင်ပြေ၊ မပြေ ပြန်လည် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် ခေါ်ပြီးလျှင် သွားအသေစိုက်ခြင်း ပြီစီးသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အသေစိုက်ထားသော သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း

အသေစိုက်ထားသော သွားတုကို အစစ်ကဲ့သို့ပင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် စိုက်သွားနှင့် သွားဖုံးနား တစ်ဝိုက်နှင့် စိုက်သွား ၂ ချောင်းကြားရှိ အောက်ပိုင်းနေရာတို့ကို ဦးစားပေး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရပါမည်။

သွားတုမျက်နှာပြင်သည် သွားအစစ်မဟုတ်၍ သွားပိုး ပြန်မစား နိုင်ပါ။ သွား၏ အောက်ခြေဟမလာစေရန်အတွက်သာ အရေးကြီးပါသည်။ အသေစိုက်ထားသော သွားတုသမားတို့သည် ပလုတ်ကျင်းခြင်းများကို ပို၍ ဂရုစိုက်ပေးသင့်ပါသည်။



သွားအသေစိုက်ထားသော သွားတုသက်တမ်း

သွားတုနှင့် သွားအစစ် ပေါင်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သွားတုသည် အမျိုးအစား ရွေးချယ်မှုပေါ်တည်၍ ပေါက်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ ဟခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွားအစစ်သည် သွားဖုံးများနေရာ ပြောင်းလာခြင်း၊ သွားတုအတွင်းမှ သွားဖုံးစားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မသုံးဘဲထားလျှင် တစ်သက်ခံပါသည်။ သုံးနေသော ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်း၊ သက်ရှိနှင့်ရောရှ အသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် သက်တမ်းအတိအကျ မရှိနိုင်ပါ။ ဥပမာ– အရိုးကိုက်သောသူနှင့် ပေါင်မုန့်စားသောသူ ကွာခြားချက်ကို တွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတုအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး (၂)နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ပုံမှန်သွားများအတွက် (၆)နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပေးပါ။

သွားစွပ်ခြင်း

တချို့သွားများသည် နုတ်ထားသောသွားကို အစားထိုး စွပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲနှင့် ကျန်ရှိနေသောသွား ပျက်စီးမှုကို ထိန်းသိမ်းလို၍ ပြန်လည်၍ သွားအကောင်းကဲ့သို့ ဝါးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ သွားတစ်ချောင်းကို မနုတ်ချင်၍

ကျန်းမာပြီး ပျက်စီးနေသောသွားကို စွပ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ သွားမကောင်းသော်လည်း ကုထားလျှင် ကျန်းမာ၍ နာခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း မရှိပါ။ နာနေသော၊ ရောဂါပိုးရှိနေသော၊ လူပ်နေသော မကျန်းမာသောသွားကိုမူ ပြန်စွပ်သုံး၍ မရနိုင်ပါ။ ဤကဲ့သို့ သွားစွပ်ယူခြင်းကို ကပ် (Cap) စွပ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သွားအသေစိုက်ခြင်းသည် သွားများကို နုတ်ထားပြီး စိုက်ရသည်ဖြစ်ပြီး နုတ်ရသောသွားသည် ဘယ်ညာအချောင်းအရေ မတူညီမှုကြောင့် ဒဏ်ရာများရှိပါသည်။ သွားစွပ်ခြင်းသည် ထွေထွေထူးထူး ဒဏ်ရာမလိုအပ်ပါ။ သွား၏ ပုံစံ၊ အရောင်၊ အရွယ်တူညီပြီး မူလအတိုင်း ကြိတ်ဝါးအသုံးပြုနိုင်လျှင် ကောင်းမွန်သော သွားတုဖြစ်ပါသည်။

သွားတုအမျိုးအစားများ

သွားတုအမျိုးအစားများသည် အံသွားနေရာများအတွက် သတ္တုသွားနှင့် ကြွေသွားကို အသုံးပြုကြပါသည်၊ ရှေ့သွားအတွက်ကို ပလတ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူသော သွားနှင့် ကြွေသွားကို အသုံးပြုပါသည်။ သွားတုစွပ်လိုသူ၏ အကြိုက်တိုင်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သတ္တုကို မြင်ရသောနေရာများအတွက် မရွေးချယ်ပါ။ ကြွေသွားနှင့် ပလတ်စတစ်သွားအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အရ ရွေးချယ်ကြပါသည်။ ကြွေသွားသည် စျေးကြီး၍ ပလတ်စတစ်သွားသည် စျေးချိုပါသည်၊ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးမှာ သွားအသေစိုက်ခြင်းတွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံယူခြင်း

သွားစွပ်ခြင်းသည်လည်း သွားအသေစိုက်ခြင်းအတိုင်း ပုံစံယူခြင်း၊ သွားတုပညာရှင်သို့ အပ်ခြင်း၊ ပြန်၍ခေါ်ပြီး စစ်ဆေးခြင်း အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့သွားကဲ့သို့ အနေအထားတွင် ပလပ်စတစ်ကို စွပ်ပါက

ပုံမှန်စစ်ဆေးပြသမှု ခံယူပြီး အခြေအနေမကောင်းသောအခါ ကွဲခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ သွားအသစ် ပြန်လဲပေးရပါမည်။

သွားစွပ်ထားသော သွားတုအား ဂရုစိုက်ခြင်း

သွားစွပ်ထားသော သွားတုသည် အသေစိုက်ထားသော သွားတုအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံးနားတဝိုက် ပို၍ဦးစားပေး ဂရုစိုက်ရပါမည်။ သွားနှစ်ချောင်းကြား အစာမညှပ်ရန် သတိထားပြီး လိုအပ်လျှင် သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံး၍ ဖယ်ရှားပေးရပါမည်။

■

သွားအရှင်စိုက်ခြင်း

သွားအရှင်စိုက်နည်းအမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ သွားအခြေအနေ မူတည်၍ သွားစိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ သွားကျန်ပေါ် အံကပ်တင်၍ သွားစိုက်ခြင်း"
(Over denture)

၂။ အရေးပေါ် သွားစိုက်ခြင်း
(Immediate denture)

၃။ သွားကျန်နှင့် သွားစိုက်ခြင်
(Partial denture)
(က) ပလပ်စတစ်အံကပ် (Acrylic denture)
(ခ) အံကပ်ပျော့ (Flexible denture)
(ဂ) သတ္တုအံကပ် (Metal denture)

၄။ သွားလုံးဝမရှိသောအခြေအနေ သွားစိုက်ခြင်း
အံကပ်ပြည့် (Full denture)
(က) ပလပ်စတစ်အံကပ် (Acrylic full denture)
(ခ) အံကပ်ပျော့ (Flexible full denture)

၅။ မေးရိုးတွင်းသွားမြစ်တုပေါ်မှ အံကပ်
(Implant supported denture)

သွားကျန်ပေါ် အံကပ်တင်၍ သွားစိုက်ခြင်း (Overdenture)

တချို့သွားများသည် အရိုးထဲတွင် မြဲမြံနစ်စွာရှိပြီး နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိပါ။ ထိုကဲ့သို့သော သွားမျိုးများကို မနုတ်ဘဲ သွားမြစ်တွင်း ကုသပါသည်။ ထိုသွားများသည် သွားအသေလည်း စွပ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားများပေါ်တွင်တင်၍ ဖြုတ်၍တပ်၍လွယ်ကူသော အံကပ်ကို ပုံစံဆွဲ၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကောင်းကျိုး

သွားကျန်ပေါ် အံကပ်တင်၍ သွားစိုက်နည်းသည် သွားများကို မနုတ်ရ၍ မေးရိုးနိမ့်ဆင်းခြင်း မရှိသောကြောင့် မျက်နှာနိမ့်ဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချိုင့်သွားခြင်းမရှိတော့။ အစာကို စားရသောအခါ၌လည်း သွားကောင်းကဲ့သို့ အရသာခံ၍ စားရခြင်းများရှိသည်။ ထိတွေ့မှု သိစိတ်များကြောင့် အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား၏ ဆက်စပ်မှု မှန်ကန်စေနိုင်သည်။

ဆိုးကျိုးများ

ကျန်ရှိနေသောဆိုးကျိုးများကို သွားမြစ်တွင်း ကုသမှု လုပ်ပေးရပါသည်။ သွားများပေါ်တွင် အံကပ်တင်ထားသောကြောင့် အစားအစာများ တွယ်ကပ်၍ သွားပိုးစားလွယ်ပါသည်။ ခံတွင်းနှင့် အံကပ် လိုက်နာရန် အချက်ကို ဂရုတစိုက် လုပ်ပေးရပါမည်။ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ဖလူအိုရိုဒ် သုတ်ပေးခြင်း၊ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်ပေးခြင်း လုပ်ပေးရပါမည်။

သွားများ၏ သွားဖုံးများ၊ သွားမြစ်ဝန်းပါတ်အလွှာများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။

သွားပုံစံယူခြင်း

သွားကျန်ပေါ် အံကပ်တင်၍ သွားစိုက်ခြင်းနည်းကို သွားပုံစံ ခံယူရာတွင် အံသွားများ၏ အပေါ်အောက် ထိတွေ့မှု မှန်ကန်ပါက အပေါ်အောက် မေးရိုးပုံစံကိုယူပြီး သွားတုပညာရှင်အပ်ပြီး ၅ ရက်မှ ၇ ရက် အတွင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နာခြင်းရှိလျှင် ဖြေရှင်းပေးရန် ပြန်ခေါ်ယူပါသည်။

အံကပ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

အံကပ်၏ ဆိုးကျိုးများ ကာကွယ်ခြင်းသည် အံကပ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အံကပ်ကို ၆ နှစ်ခန့် အသုံးပြုပြီးနောက် အောက်မှာ ကျန်ရှိနေသော သွားများ ကောင်းနေသေးလျှင် အသစ်လဲလှယ် ပေးသင့်ပါသည်။

■

အရေးပေါ်သွားစိုက်ခြင်း (Immediate Denture)

အရေးပေါ်သွားစိုက်ခြင်းကို အမြန်သွားစိုက်ခြင်းဟူ၍လည်း ပြောဆို နိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ အံကပ်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် သွားကို ပထမနုတ်ရမည်။ သွားနုတ်လိုက်သောအခါ ရှေ့သွားများသည် အပေါက်များ ဖြစ်နေပါသည်။

အမြင်မလှပါ။ နုတ်ပြီး အနည်းဆုံး (၃)လအကြာမှာ စိုက်ရမည်ဖြစ်၍ အချိန်ကြာကြာ ရှေ့သွားများမရှိ၍ စကားပြောသောအခါ၊ ရယ်မောသော အခါ သွားမရှိ၍ အလှပျက်ရပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေကို မခံစားရအောင် နုတ်ပြီးပြီးချင်း သွားစိုက်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဖြစ် လာသောကိစ္စကို နောင်မှ ရှင်းမည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။

ကောင်းကျိုးများ

၁။ အံကပ်သည် သွားပုံစံ၊ မျက်နှာပြင်အချို့ကို အမြန်ပြန်ဖော် ပေးနိုင် သည်။

၂။ စကားပြောခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း အနှောက်အယှက်ကို နည်းသွား သည်။

၃။ အံကပ်အသစ်ကို တပ်ဆင်သောအခါ ပို၍ အသားကျလွယ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အံကပ်သည် မတပ်ဘူးပါက အဆင်မပြေပါ။ ပထမ အကြိမ် တပ်ထားလျှင် ဒုတိယအကြိမ် တပ်သောအခါ၌ ပိုပြီး အဆင်ပြေလွယ်ပါသည်။

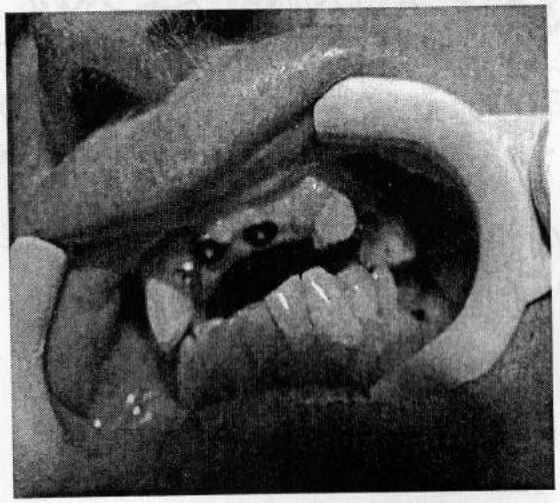
၄။ မေးရိုးနှိမ့်ဆင်းမှု နည်းပါသည်။

၅။ နုတ်ထားသော သွားနေရာမှ သွေးတိတ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆိုးကျိုးများ

၁။ အံကပ်၏ သက်တမ်းတိုပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မေးရိုးတွင်းရှိ နုတ်ထားသောနေရာ အနာလုံးဝ ကျက်သွားလျှင် အသစ် ပြန်စိုက် ပေးရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

၂။ သွားစိုက်သောအခါ ရှေ့သွားများအတွက် ပို၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ရှေ့သွားသည် ကြိတ်ဝါးအားမရှိ၍ ဖြစ်သည်။



မစိုက်သင့်သော အခြေအနေများ

၁။ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်လွယ်သူများ

၂။ သွားနုတ်လျှင် လွယ်လင့်တကူ သွေးမတိတ်သည့် ရာဇဝင်ရှိသူများ

၃။ သွားဖုံးရောင်နေသောသူများ

အထက်ပါ အခြေအနေရှိနေသော အခြေအနေတွင် အရေးပေါ် အံကပ်ကို မလုပ်သင့်ပါ။

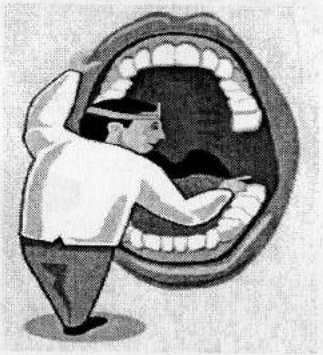
ပုံစံယူခြင်း

တခြားသော အံကပ်များအတွက် ပုံစံယူခြင်းနှင့် မတူညီပါ။ တခြားသော သွားစိုက်ခြင်းသည် သွားနုတ်ထားသော သွားမြစ်ကျန်များနေရာတွင် ပုံစံယူခြင်းဖြစ်သည်။ ယခု အံကပ်မှာ သွားမနုတ်မီ ပုံစံယူခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံစံယူပြီးနောက် သွားတုပညာရှင် သို့ အပ်ပါသည်။ သွားတုပညာရှင်ဆီက ရသောအံကပ်ကို လက်ခံပြီးလျှင် လူနာ၏ စိုက်လိုသောသွားကို ဦးစွာ နုတ်ရပါသည်။ ပြီးလျှင် နုတ်ထားသောနေရာ၌ ဂွမ်းအစား အံကပ်ကို ထဲ့ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ချက်ခြင်း သွားစိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေပါသည်။ နောက်နေ့ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပြီး ၃ လကျော်လျှင် အံကပ်အသစ် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ မပြုလုပ်ပါက အံကပ်သည် ချောင်ကျခြင်း၊ ဟနေသော နေရာများပေါ်လာခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

■

သွားအကျန်နှင့် သွားစိုက်ခြင်း (Partial Denture)

သွားကျန်နှင့် သွားစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ နုတ်ထားသော သွားတစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ချောင်းထက် ပိုမိုသော သွားများ၏ နေရာများတွင် ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ လွယ်ကူနိုင်သော သွားတုကို အစားထိုးထည့်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားကျန်နှင့် သွားစိုက်ခြင်းသည် အသေစိုက်သွားစိုက်ခြင်း မလုပ်နိုင်သော အခြေအနေများတွင် ဤနည်းနှင့် သွားစိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။



သွားအသေစိုက်ခြင်းထက် အားသာချက်များ

၁။ သွားအကန့်အသတ်မရှိ မူလသွားအတိုင်း ပြန်လည် အစားထိုးပေးနိုင်သည်။

၂။ တန်ဖိုးအားဖြင့် ကုန်ကျစားရိတ် သက်သာသည်။

၃။ ဖြုတ်ရတပ်ရလွယ်ကူပြီး မိမိဖာသာ သန့်ရှင်းရေး လုပ်နိုင်သည်။

၄။ သွားတစ်ချောင်း ထပ်နတ်လိုက်ရလျှင်လည်း အံကပ်ပေါ်တွင် သွားပြန်လည် ပေါင်းတိုးထည့်ပေး၍ ရနိုင်သည်။ အသစ်ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

သွားကျန်နှင့် အံကပ်အမျိုးအစားများ

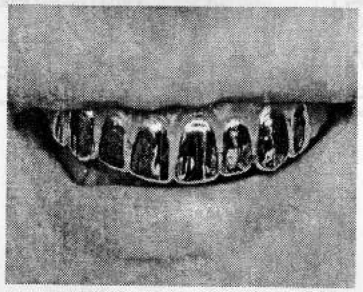
၁။ ပလပ်စတစ်အံကပ် (Acrylic Partial denture)

၂။ ပျော့ပြောင်းသောအံကပ် (Flexible Partial denture)

၃။ သတ္တုအံကပ် (Metal partial denture)

(က) ပလပ်စတစ်အံကပ် (Acrylic Partial denture)

ပလပ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူခြင်း၊ ပြောဆိုရလွယ်ကူခြင်း ကြောင့်သာ ပလပ်စတစ်အံကပ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် အခရိုင်လစ် (Acrylic)နှင့် လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပလပ်စတစ်



ကဲ့သို့သော အံကပ်ဖြစ်၍ မာပါသည်။ အံကပ်များသည် သွားဖုံးနေရာတွင် သွားဖုံးရောင်၊ သွားနေရာတွင် သွားအရောင်နှင့် လုပ်ပါသည်။ ပလပ်စတစ် အံကပ်အတွက် အောက်သွားသည် ဘယ် (၂)ချောင်း နုတ်ထားသည် ဆိုပါစို့။ သွား (၂)ချောင်းနေရာတွင် အံကပ်ကို အစားထိုးပြီး ရှေ့တစ်ချောင်း၊ နောက်တစ်ချောင်း ဝိုင်ယာ (wire) နှင့် ညှပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားအမည်မှာ အစားတိုးထိုးဝိုင်ယာလေးသည် မြဲမြံစေရန် ထည့်ပေးထားပါသည်။ ဝိုင်ယာသည် စတိန်းလက် စတီး (Stainless steel) ဖြစ်သည်။ ညှတ်နိုင်၊ ကွေးနိုင်သည်။

ကောင်းကျိုးများ

၁။ ကုန်ကျစားရိတ်အားဖြင့် စျေးချို၍ လူတိုင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၂။ အသေစိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ရှေ့နှင့် နောက်ကပ်လျက် သွားများကို ပြုပြင်စရာမလိုပါ။

၃။ ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရလွယ်ကူပြီး မိမိဖာသာ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်ပါသည်။

၄။ သွားတစ်ချောင်းကျိုးခဲ့လျှင် ပြန်လည်အစားထိုးရန် လွယ်ကူပါသည်။

ဆိုးကျိုးများ

၁။ ပါးစပ်ထဲတွင် သွားဖုံးနေရာများတွင် နေရာယူထား၍ ပြင်ပပစ္စည်းတစ်ခုအနေနှင့် ကြိုးနေသော်လည်း ကြာရှည်စွာ တပ်သောအခါမှ နေသားကျ ပါသည်။

၂။ ဝိုင်ယာ (wire) ချိတ်သွားသည် ရှေ့သွားနေရာများဖြစ်ပါက သတ္တုအရောင်ကို မြင်နေရသည်။

၃။ ကြိတ်ဝါးအားမှာ အသေစိုက်သွားလောက် များများမဝါးနိုင်ပါ။

သွားပုံစံယူခြင်း

ပလတ်စတစ်အံကပ်နှင့် သွားစိုက်တော့မည်ဆိုပါက အပေါ်မေးရိုး ပုံစံယူရပါမည်။ ပုံစံကောင်းရန်လိုသည်။ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုးထိတွေ့မှု မမှန်သောအခြေအနေ (အံများမရှိသောအချိန်)တွင် ဖယောင်း (wax) နှင့် ပုံစံယူရပါသည်။ တချို့သောသူများ မလိုအပ်ပါ။ ပြီးလျှင် သွားများစီရပါသည်။ တချို့သော သူများအတွက် အစမ်းတစ်ကြိမ် တပ်ကြည့်ပါသည်။ ရှေ့သွား အတွက်ဆိုလျှင် လှမလှကြည့်ခြင်း၊ အံသွားများအတွက်မူ အပေါ်အောက်ထိမထိ စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ရပါသည်။ အားလုံးအဆင် ပြေ၍ သဘောကျလျှင် သွားတုပညာရှင်ဆီ အပ်ပြီးနောက် ၅ ရက်၊ ၇ ရက်အကြာတွင် အံကပ်ရရှိပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လူနာအား တပ်ဆင်ပေးပြီး နောက်ရက်တွင် ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပြီး အားလုံးပြဿနာမရှိလျှင် ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။ သွားတုလုပ်ရသည်။ အကြမ်းဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဂရုစိုက်ခြင်း

၁။ အံကပ်ကို အနည်းဆုံး ၈ နာရီသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
၂။ ဖြုတ်သောအခါ ဘယ်ညာအညီအမျှချိန်၍ ဖြတ်ယူပါမည်။
၃။ ဖြုတ်ပြီးစစ်ဆေးသောအခါ ရေဇလုံတွင်ထည့်၍ ဆေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

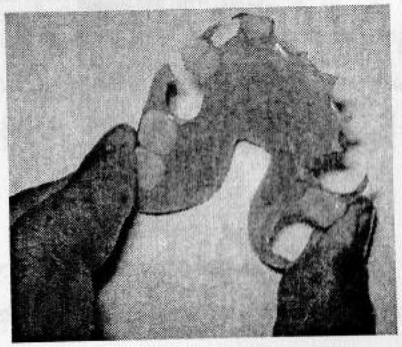
■

ပျော့ပြောင်းအံကပ် (Flexible Denture)

ပျော့ပြောင်းသောအံကပ်သည် ကွေးညွှတ်၍ရနိုင်သော အံကပ်ကို ခေါ်ပါသည်။ အံကပ်၏ ထူးခြားချက်သည် ဝိုင်ယာနေရာများတွင် အံကပ်ပစ္စည်းသာ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၍ သတ္တုအရောင် မမြင်လိုသူများအတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။

ကောင်းကျိုးများ

၁။ သတ္တုအရောင်ချိတ်များကို မသုံးရ၍ အမြင်အားဖြင့် လှပါသည်။
၂။ ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ လွယ်ပါသည်။



ဆိုးကျိုးများ

၁။ ကုန်ကျစရိတ် အနည်းငယ် ကြီးပါသည်။

၂။ အစာကယ်ညှိသောအခါ (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းသောအခါ ဆေးကြောရ ခက်ခဲပါသည်။

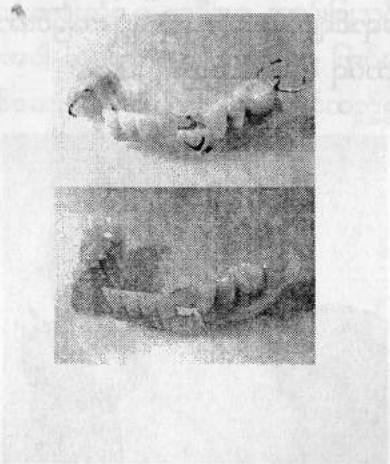
ပုံစံယူခြင်း

ပလပ်စတစ်အံကပ်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထူးထူးခြားခြား မရှိပါ။ ယင်းဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။

ဂရုစိုက်မှု

၁။ သန့်ရှင်းရန် ပြုလုပ်သောဟု သွားတိုက်တံနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ သီးသန့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းနှင့် ဆေးကြောပေးရပါမည်။

■



သတ္တုအံကပ် (Metal Denture)

အံကပ်တစ်ခုလုံး၏ ဖရိန် (frame) ကို ခရမ်း-ကိုဘော သတ္တုစပ်အား အရည်ကြိုလောင်းပြီး သွားနှင့် သွားဖုံး၊ မေးရိုးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပုံစံလောင်းယူတားခြင်းဖြစ်သည်။ မူရင်း အတွင်းခံဖရိန်သည် သတ္တုနှင့် အပြည့်ဖြစ်၍ သတ္တုအံကပ် (Metal denture) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ သတ္တုပေါ်တွင် သွားဖုံးနေရာတွင်း သွားဖုံးရောင်၊ သွားနေရာတွင် သွားအရောင်နှင့် ပုံစံတူသွားများ စီစီရီရီ ထားပါသည်။ သွားကို ချွတ်ထားသော အရာများသည် အရည်ကြိုကတည်းက ဒီဇိုင်းတွင် အပြီးပါပြီးဖြစ်၍ သီးသန့် ဝါယာမပါတော့ပါ။ သတ္တုအံကပ်ကို သုံးဖူးသောသူသည် သတ္တုအံကပ် ကိုသာလျှင် ဆက်သုံးချင်ကြပါသည်။ သွား အကုန်မနုတ်ထားသူများ အတွက် စိုက်ရန်အကောင်းဆုံးမှာ သတ္တုအံကပ်ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းကျိုးများ

၁။ သတ္တုအံကပ်တွင် ပါဝင်သော သွားချိတ်များသည် သွားနှင့် ဖစ်တင်း (fitting) ကျနေခြင်း၊ မာခြင်း၊ ပျော့ပြောင်းခြင်းမရှိသောကြောင့် သတ္တု

အံကပ်သည် ပါးစပ်ထဲတွင် တည်ငြိမ်ပါသည်။

၂။ သတ္တုအံကပ်သည် ပါးစပ်ထဲတွင် တည်ငြိမ်နေခြင်းကြောင့် ဘယ်ညာမညီညာခြင်း၊ အားမညီ၍ ပွတ်မှုဖြစ်ခြင်းမရှိသောကြောင့် နာခြင်းနည်းပါသည်။

၃။ သတ္တုအံကပ်သည် သွားနှင့် မေးရိုးပေါ်တွင် အားယူထားခြင်းဖြစ်၍ မေးရိုးနာခြင်းနည်းခြင်း၊ မာသောအစာများကို အထိုက်အလျောက် ပြန်လည်ကြိတ်ဝါးနိုင်ခြင်း၊ အားသာချက်များ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတ္တုအံကပ်ကိုသာ ရွေးချယ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ သတ္တုအံကပ်ဟု ဆိုသော်ငြားလည်း ပါးစပ်ထဲတွင် လေး၍ မနေခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်း ဂုဏ်သတ္တိများရှိသည်။

၅။ သတ္တုဟုဆိုပြီး ကြေးညှိတက်ခြင်း၊ သံချေးတက်ခြင်း မရှိပါ။ နေ့စဉ် ပုံမှန် ဆေးကြောရုံဖြင့် သန့်ရှင်းပြောင်လက်နေပါသည်။

ဆိုးကျိုးများ

၁။ သတ္တုအံကပ်ဖြစ်၍ သတ္တုကို မြင်ရသောအခါ တချို့မှာ မကြိုက်ကြပါ။ အရောင်ကို ဦးစားပေးရွေးချယ်သူများသည် သတ္တုအံကပ်ကို မသုံးချင်ကြပါ။

၂။ သတ္တုအံကပ်သည် အားလုံးပြည့်စုံအောင် ကောင်းမွန်သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်သည် သွားအချောင်းအရေအတွက်နှင့် မဟုတ်။ ပလတ်စတစ်အံကပ်သည် သွားအချောင်းအရေအတွက်ပေါ်တည်၍ ကုန်ကျခြင်းဖြစ်သည်။ သွားအချောင်းအရေအတွက်ဖြင့်တူလျှင် သတ္တုအံကပ်က ပို၍ ကုန်ကျစရိတ်များပါသည်။

၃။ သတ္တုအံကပ်ကို လုပ်ဆောင်ရသောအချိန်ကာလသည် ပိုကြာပါသည်။

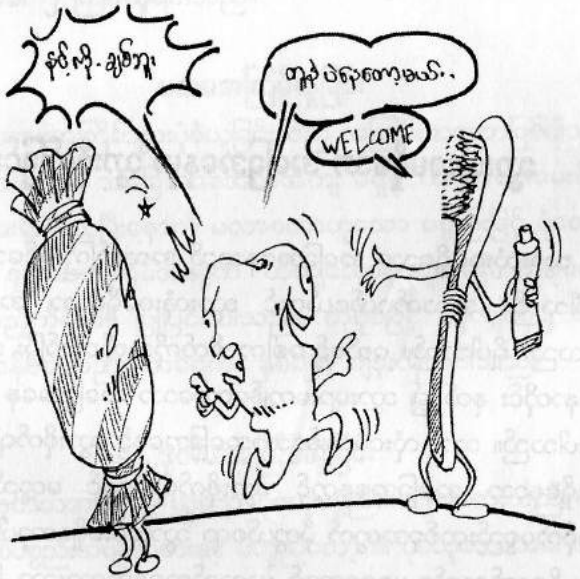
သွားပုံစံယူခြင်း

သတ္တုအံကပ်တပ်မည့်မေးရိုးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိ မေးရိုး၏ ပုံစံများယူ၍ ပုံစံလောင်းပါသည်။ ပြီးလျှင် သွားတုပညာရှင်ဆီ ပို့ပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် တပ်၍ ရမရ၊ နာမနာ၊ အဆင်ပြေခြင်း ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရပါသည်။ ပြီးလျှင် အပေါ်အောက်မေးရုံးပုံစံ ထိတွေ့ပုံစံယူပြီး သွားတုပညာရှင်ဆီ ပြန်ပေးရပါသည်။ ၃ ရက်ခန့်တွင် သတ္တုအံကပ်ကို တပ်ပြီးလျှင် နောက်ထပ်ပြုပြင်ရသည်မှာ နည်း၍ ခဏခဏ ပြန်လာပြသရန် မလိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သတ္တုအံကပ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သတ္တုအံကပ်သည် မာသည်ဟုဆိုသော်လည်း လွတ်မကျရန် သတိထားရပါမည်။ လွတ်ကျခဲ့လျှင် သတ္တုအံကပ်သည် ကျိုးသွားခြင်းထက် ပုံစံပျက်ခြင်း၊ ချိတ်နေရာများ ရွေ့သွားခြင်း၊ ပြောင်းလဲသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍ ဆေးကြောသည့်အခါ သတိထား ကိုင်တွယ်ရပါမည်။

■



သွားလုံးဝမရှိသော အခြေအနေမှာ သွားစိုက်ခြင်း

သွားလုံးဝမရှိသော အခြေအနေသည် အသက်ကြီးရင့်သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ငယ်ငယ်တွင် သွားလုံးဝမရှိသော အခြေအနေ များလည်း ရှိပါသည်။ ငယ်စဉ်အခါက စိတ်ကိုအလိုလိုက်ပြီး သွားကိုက် သွားနာတိုင်း နတ်ခဲ့၍ သွားများမကျန်တော့သော အခြေအနေ ရောက်ရှိ သွားပါသည်။ သွား လုံးဝမကျန်သောအခြေအနေ၌ သွားစိုက်ရခြင်းသည် သွားရှိနေသာ အခြေအနေတွင် သွားစိုက်ရခြင်းနှင့် မတူညီတော့ပါ။ သွားစိုက်ပစ္စည်းတစ်ခုအတွက် မှီတွယ်စရာ သွားများမရှိတော့ပါ။ အားယူ စရာမရှိသော်လည်း မရရအောင် ယူသည့်အနေအထားသာ ဖြစ်သည်။ သွားလုံးဝမရှိသူများအတွက် သွားတုသည် မေးရိုးများပေါ်တွင် အားယူခြင်း၊ တံတွေး၏ ဆွဲအားကို အားပြုခြင်းသာ ရှိပါသည်။ သွားမစိုက်သည်မှာ နှစ်ကြာနေသောသူများသည် မေးရိုးများ နိမ့်ဆင်းသွား၍ သွားစိုက်ရ သည်မှာ ခက်ခဲပါသည်။ သွားအရှင်စိုက်သူများအတွက် ခေတ်မီနည်းပညာ များ တိုးတက်လာပြီဖြစ်၍ နည်းပေါင်းစုံသုံး၍ စိုက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

သွားပုံစံယူခြင်း

သွားလုံးဝမရှိသောအခြေအနေတွင် မေးရိုးနှင့် သွားဖုံးသာရှိပါ တော့သည်။ သွားပုံစံယူသောအခါ အပေါ်မေးရိုး၊ အောက်မေးရိုးပုံစံယူ ရပါသည်။ သွားမရှိတော့၍ သွားပုံစံယူသောအခါ သွားဖုံးသားနှင့် ပါးစောင် သားမေးရိုးတို့၏ ပုံစံကိုယူရသည်ဖြစ်၍ ပိုပြီးတိကျရန်လိုအပ်ပါသည်။ သွားသည် အမာဖြစ်၍ ပုံစံထဲတွင်အမာအတိုင်း ပေါ်ပါသည်။ သွားဖုံးသား များနှင့် အခြားအသားများသည် ပျော့၍လှုပ်ရှားမှုများရှိပါသည်။ သွားပုံစံ ယူသောအခါ ၂ ကြိမ်ယူရပါသည်။

ပထမအကြိမ်ယူခြင်း

ပထမအကြိမ်သွားပုံစံယူခြင်းသည် အကြမ်းသဘောဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံးသားများ၏ အခြေအနေအတိအကျ မရှိနိုင်ပါ။ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုးပုံစံယူပြီးနောက် ပလာစတာဟူသော ပစ္စည်းဖြင့် ပုံလောင်း ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်အတွက် တိကျသောပုံစံရယူရန် ထိုပုံစံပေါ်၌ ပုံစံယူရသည့်ကိရိယာ ပြုပြင်ရပါသည်။ ထိုပုံစံဖြင့် ယူလျှင်ပို၍ တိကျ သေချာစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ချိန်းလိုက်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်ယူခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်၌ ယူသောပုံစံယူပစ္စည်းအမျိုးအစားသည် ပထမ ယူသောပုံစံပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် မတူညီတော့ပါ။ ပုံစံယူသောအခါ အပေါ် မေးရိုး၊ အောက်မေးရိုးပုံစံကို ယူပါသည်။ မေးရိုးနှင့် သွားဖုံးသားများကို ပုံစံအတိအကျကိုရရှိစေရန်အတွက် ဒုတိယအကြိမ်ထပ်ယူရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယပုံစံနှင့် ပထမပုံစံယူခြင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ပိုလှလာသော ပုံစံယူပစ္စည်းကြောင့် အာခေါင်တွင် ထိတွေ့ပြီး ပျို့အန်တတ်ပါသည်။ အသက် ခဏတာအောင့်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယပုံစံယူခြင်းတွင် အသက်အောင့်မထားပါက ပုံစံမမာမီခွာလိုက်ရသဖြင့် ပါးစပ်ထဲတွင် ပုံစံယူပစ္စည်းများ ကပ်တွယ်နေတတ်ပါသည်။ ဒုတိယ ပုံစံယူပြီး နောက် ၁ ရက်၊ ၂ ရက် ခွာချိန်းပါဦးမည်။

တတိယ ဖယောင်းပုံစံယူခြင်း

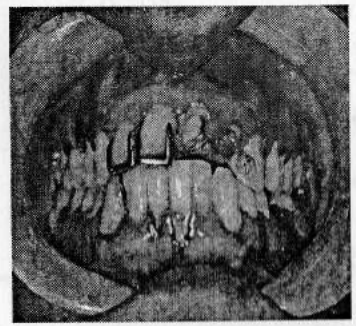
တတိယပုံစံယူခြင်းသည် မေးရိုးပုံစံမဟုတ်တော့ပါ။ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုးအနေအထား၊ ပုံမှန်ထိတွေ့မှုအနိမ့်အမြင့် ဘယ်ညာညီမျှမှုကို သိလို၍ဖြစ်သည်။ သွားရှိနေသောအခါ သွားများထိတွေ့ရန် ပုံမှန်အလေ့အကျင့်ကြောင့် ဘယ်ညာ၊ ရှေ့နောက် သဘာဝအတိုင်း ကြိတ်ဝါးထိတွေ့မှု ရှိပါသည်။ သွားမရှိသောအခါ မေးရိုးသည် ရွှေ့ရှားခြင်း မညီညာခြင်းများရှိတတ်၍ မေးရိုးများ၏ထိတွေ့မှုကို ယူရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် လူနာသည် ဆရာဝန်စကားကို သေချာစွာလိုက်နာပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်က တံတွေးမျိုချပါဆိုလျှင် မျိုချပြီး အံသွားများ ထိတွေ့အောင် ဖိကိုင်ထားရပါမည်။ ပါးစပ်ဟမထားရပါ။ အပေါ်အောက် မေးရိုးထိတွေ့မှုတိုင်း တစ်ချက်မှားလျှင် သွားစုက်တာမှားနိုင်ပါသည်။ လူနာများသည် ဆရာဝန်၏ မှာကြားချက်အတိုင်း လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသုံးပြုသောပုံစံယူ ပစ္စည်းသည် ဖယောင်းဖြစ်သည်။ ဖယောင်းဖြစ်၍ ပျော့သွားစေရန် မီးအပူပေးထားရပါသည်။ သွားနှင့် ကိုက်၍

ဖိကိုက်လျှင်လည်းဖယောက် ကျိုးပဲ့နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်သာ ကိုက် ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဖယောင်းနှင့် ပုံစံယူပြီးအဆင့်ကို အောင်မြင်သွား လျှင် ၂ ရက် ၃ ရက်ခွာ၍ လူနာကိုထပ်မံချိန်းရပါသည်။

စတုတ္ထအကြိမ် သွားပုံစံပြသစစ်ဆေးခြင်း

ဖယောင်းနှင့် ပုံစံယူပြီးထားသော ပုံစံသည် ပါးစပ်တွင်မြင်နိုင် သုံးနိုင်၊ မူရင်းအစစ်နှင့် တူသောသွားပါပြီ ပုံစံပြောင်းလဲပြုလုပ်ရသည်။ အပေါ်သွားတစ်ခုနှင့် အောက်သွားတစ်ခုရရှိပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် ရှေ့သွားများ၏ ဘယ်ညာ ညီညာခြင်း၊ အရှည်အတို တိုင်းတာခြင်း အပြင်သို့ ထွက်နေခြင်း၊ အထဲကို ဝင်နေခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် လိုက်ဖက်မှုရှိခြင်း၊ အရောင် အနေအထားကို ခန့်မှန်းခြင်း၊ အံသွားများ၏ထိတွေ့မှုညီမျှခြင်း စသည့်

အခြေအနေနှင့် ကာယကံရှင်လူနာ ကြိုက်မကြိုက်ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်သည် အရေးကြီးသောအပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူနာတစ်ယောက် သည် ကြိုက်ပြီးပြောစရာ မရှိဟုဆိုလျှင် ပြီးသွားလျှင် ဤပုံစံအတိုင်းရရှိ မည်ဖြစ်၍ ပြီးစီးသွားသောအံကပ်ကို မကြိုက်ပါဟု ပြင်ဆင်ရန် မဖြစ်နိုင် တော့ပါ။ ယခု စမ်းသပ်ခန်းတွင် မျိုးစုံသော ဒေါင့်ပေါင်းစုံ၊ အနီး အဝေး၊ အပြုံး၊ အမဲ့ စသည့်ပုံစံများနှင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ စစ်ဆေးစဉ်အချိန်အတွင်း အားစိုက်၍ ဖိကိုက်မထားရပါ။ ဖယောင်းအဆင့်သာ ရှိပါသေးသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလျှင် မိသားစုဖြစ်စေ မိတ်ဆွေဖြစ်စေ ပြသနိုင်သည်။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း တစ်ခြားသောသူတစ်ယောက်၏ ဝေဖန်မှု ကြောင့် စိတ်ပြောင်းသွား၍မရပါ။ မပြီးစီးခင်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါမည်။ သို့မှသာ မိမိအကြိုက် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ၂ မျိုးကြိုက်နေလျှင် ၂ ခုလုပ်ရန် သာရှိပါသည်။ တစ်မျိုးတည်းနှင့် ၂ ခု လုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကြိုက်ပြီ၊ သဘောကျပြီဟု ဆုံးဖြတ်ထားသော ဖယောင်းသွားကို နောက်ဆုံးအဆင့် ပြုလုပ်ရန် ၅ ရက်ခန့်ခွာ၍ ပြန်းချိန်းဆိုပါသည်။



နောက်ဆုံးအဆင့် အံကပ်တပ်ဆင်ပေးခြင်း

အံကပ်အဆင့် ပြီးသွားပြီ။ လူနာအား တပ်ဆင်ပေးခြင်းအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သောအခြေအနေအတိုင်း ပြန်ရရှိခြင်းဖြစ်၍ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှုများ မရှိတော့ပါ။ ပါးစပ်ထဲတွင် တပ်ဆင်ကြည့်ပြီး မကြိုက်နှစ်တော့ပါက မရနိုင်တော်ပါ။ ထည့်ထားသော အံကပ်မှ နာခြင်း ဝါးမရခြင်းကို ပြုပြင်ပေးရန်ရနိုင်ပါသည်။ မလှခြင်း၊ အရောင်ကို မနှစ်သက်ခြင်းကိုပြုပြင်ရန် မရနိုင်တော့ပါ။ အံကပ်ကို ဆရာဝန်မှတပ်ဆင်ထည့်ပေးလိုက်ပါမည်။ ထည့်ပေးပြီး နောက်တစ်နေ့ တစ်ရက်ပြန်လည်ပြသပြီးလျှင် ဆရာဝန်မှ လိုက်နာရန်အချက်များပြောကြားပါမည်။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် အသုံးဝင်သောအံကပ် စားနိုင်၊ ပြောနိုင်သောအံကပ် ပိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်နေပြီးနောက် အံကပ်ဖြုတ်ထားခြင်းစိတ်ပင် မရှိတော့ပါ။ နေ့တိုင်း မတပ်ပါနှင့် ညှဉ်းကြားသော်လည်း အံကပ်ကို အမြဲတမ်း မဖြုတ်၊ မဆေး တပ်ဆင်လာတတ်ကြပါသည်။ အံကပ်တစ်ခုကို ရေရှည်သုံးနိုင်ရန်၊ မေးရိုးတွင်းရှိ သွားဖုံးသားများနှင့် အရိုးကျန်းမာရန် အတွက်ပါ စဉ်းစားထားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

■

အရွယ်၊ အရောင်ပုံစံ အနီးစပ်ဆုံး တူညီအောင် ပြုပြင်ယူ၍ စိုက်ထားသဖြင့် အသုံးပြုသူ လူနာများက အရေးကြီးသည့်နေရာဟု ယူဆသူများ တန်ဖိုးထားမှုများသည်။ ယခု သွားစိုက်နည်းကိုသာ သုံးကြပါသည်။

ဆီချိုရောဂါရှိသူများ ဆေးလိပ်လွန်ကြူးစွာသောက်သူများ၊ အရိုးပွသူများအတွက် စိုက်ခြင်သော်လည်းအခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ သွားစိုက်ခြင်း အောင်မြင်မှုရာခိုင်နှုန်း နည်း၍ ဖြစ်ပါသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု နည်းသူများလည်း မစိုက်သင့်ပါ။

သွားပုံစံယူခြင်း

သွားပုံစံယူပါသည်။ အပေါ်အောက်မေးရိုးပုံစံများကို ယူထားပါသည်။ သွားစိုက်မည့် နေရာအတွက် နေရာရွေးချယ်ရန် ပြင်ဆင်ရပါသည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရပါသည်။ တချို့အဆင့်များသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်ခြင်း ဖြစ်၍ထူးခြားလာနိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့် ချန်ထားပါသည်။ မေးရိုးတွင်း အမြစ်တု စိုက်ခြင်းသည် နည်းပညာအားဖြင့် တခြားသော သွားစိုက်နည်း

မေးရိုးတွင်းသွားမြစ်တု စိုက်ခြင်း (Dental Implant)

မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုစိုက်ခြင်းသည် နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်စားနေသော၊ အသုံးပြုနေသော သွားစိုက်နည်းဖြစ်ပါသည်။ သွားစိုက်သည် ဟူသော ဝေါဟာရသည် ဤနည်းသည် အဓိပ္ပာယ်ပို၍ ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ နှုတ်ထားသောနေရာတွင်မူရင်းသွားအတိုင်း ပြန်လည်ထည့်ယူလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိုက်နည်းတိုင်းတွင် ကောင်းသော အချက် မလိုလားသော အချက်များရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုအချက်များ အားလုံးထဲမှာမှ အကောင်းဆုံးသော ရွေးချယ်စရာ သွားစိုက်နည်းသည် နိုင်ငံတကာ တွင်အသုံးပြု တွင်ကျယ်နေသော ယခု မေးရိုးတွင်း၌ တိုင်တေနီယမ်သတ္တုကို အမြစ်သဖွယ် အသုံးပြုပြီး သွားတုအနေအဆုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်တေနီယမ်သတ္တုသည် မေးရိုးနှင့် တစ်သားတည်းရှိနေပြီး မြဲမြံသဖြင့် အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းသည် ဝမ်းသာစရာဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် သွားကိုမျှ ထိစရာမလိုပါ။ နှုတ်ထားသောနေရာတွင် မူရင်းသွား၏

ထက်ပို၍ အတွေ့အကြုံ လိုအပ်ပါသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျစရာ မရှိပါ။ ခေတ်ပြောင်းလဲ သွားပါပြီ။ ယခင်က မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုစိုက်ခြင်းကို ခွဲခန်းတွင်းမှာ ခွဲစိတ်ပြီးလုပ်ဆောင်ရပါသည်။ ယခုခေတ်မှ ခွဲခန်းမလိုတော့ပါ။ သန့်ရှင်းစေရန် ကြိုတင်စီမံထားပြီးလျှင် ဆေးခန်းတွင်မှာပင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးလာနိုင်ပါပြီ။ မေ့ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ အကူအညီကို ခွဲခန်းကဲ့သို့ မလိုတော့ပါ။ စိတ်ငြိမ်ဆေးဟူသည် ထိုးဆေးကို ဆိုလိုပါသည်။ သာမာန် ဆေးခန်းတွင် စိုက်သောအခါ၌ လူတိုင်းနီးပါးမလိုပါ။ ချွင်းချက်တော့ ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ယောက်တလေ ထိုးခြင်းထိုးနိုင်ပါသည်။ သွားမြစ်တု မေးရိုးတွင်းထဲ့သောနေ့တွင်ပင် ယာယီသွားတု (မူလသွား၊ တိုင်နီးပါးရှိနေသောအနေအထား)ကို ထည့်စိုက်ပါသည်။ အသုံးပြု၍ရပါသည်။ ပထမပုံစံပျူပြီးဖြစ်၍ စိုက်ရမည့်နေရာတွက်ခြင်း၊ ကြိုတင်သွားပုံစံဖော်ယူထားခြင်းများပြုလုပ်ပြီးဖြစ်၍ စတင်သောနေ့တွင်ချက်ခြင်းထည့် ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်မှန်တွင် ထည့်ရမည်နေရာရွေးချယ်ခြင်း၊ အမြစ်တု အနက်တိုင်းတာခြင်း၊ မေးရိုးတွင်းသွားမြစ်တုစိုက်ခြင်းကို ပို၍မှန်ကန် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ရသော အချက်အလက်များဖြစ်ပါသည်။ သွားတုစိုက်ပြီးနောက် နောက် ၃ လကြာလျှင် ထပ်မံ၍ သစ်စိုက်ပေးပါသည်။ ယင်းသွားသည် နောင်တွင် ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုရမည့် သွားဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် မေးရိုးတွင် သွားမြစ်တုကို အောင်မြင်စွာ စိုက်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

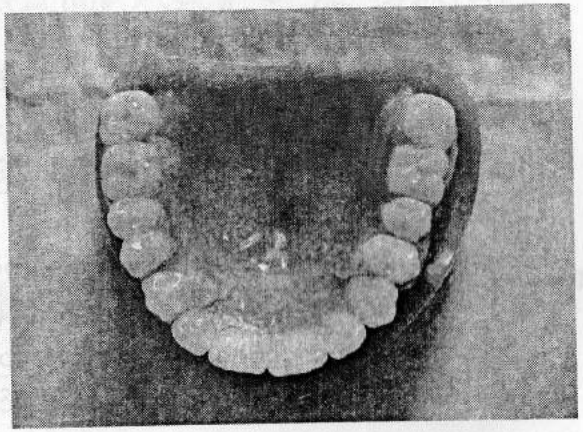
ဆိုးကျိုး

၁။ ဆိုးကျိုးဟူ၍ ထူးထူးခြားခြား မရှိပါ။ အသုံးပြုမှုနှင့်သာ သက်ဆိုင်နေ၍ ဖြစ်သည်။ ပထမ ခက်ခဲသည်ကား ငွေကြေးပမာဏ ကြီးမားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကုန်ကျစရိတ်များသည် ၇ သိန်းမှသည် သိန်း ၂၀ အတွင်း ရှိနိုင်သည်အထိ တန်ဖိုးဖြစ်သည်။

၂။ ဒုတိယ ခက်ခဲသည်က မေးရိုးတွင်း ထိုးစိုက်ရသည်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရိုးပွနေခြင်း၊ အံကြိတ်တတ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိနေခြင်း၊ နေထိုင်ပုံစံအရ ခံတွင်းညစ်ပတ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရှိနေသောသူအတွက် အဆင်မပြေနိုင်ပါ။

၃။ မေးရိုးတွင်း သွားတုစိုက်ခြင်းသည် တခြားသော သွားစိုက်နည်းများထက်ပို၍ နည်းပညာတိကျခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်များခြင်း၊ ဆရာဝန်မှာ ပျက်စီးသွားသော ကိရိယာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ လူနာအနေနှင့် အချိန်ပေးရခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရပါသည်။

■



ကောင်းကျိုးများ

၁။ မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုစိုက်ခြင်းသည် သွားအရှင်စိုက်ခြင်းကဲ့သို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ အလုပ်ရှုတ်ခြင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ် ခြင်း (သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း)များ မဖြစ်ပေါ်တော့ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဟူသည် အသုံးပြုသူ၏ ပုံမှန်စနစ်မှန်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

၂။ သွားကောင်းများ ရှေ့သွား၊ နောက်သွားများကို အားယူ အသုံးမပြုရတော့ပါ။

၃။ မူရင်း သွားနီပါး၊ အရောင်၊ အရွယ် အနေအထားအခြေအနေတူညီစွာ အသုံးပြုနိုင်လာသည်။

၄။ အသုံးပြုသူ၏ ဂရုစိုက်မှု နည်းပုံစံ (အမာဝါးခြင်း၊ အံကြိတ်ခြင်း) ပေါ်မူတည်၍ နှစ်ပေါင်းကြာရှည်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့လျှင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။

၆။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ ဂရုစိုက်မှုများသည် ပုံမှန်အတိုင်း စနစ်မှန်အတိုင်းသာ လုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ သီးသန့်ပြုတ်ဆေးခြင်း၊ ကိရိယာများသုံး၍ သန့်စင်ခြင်း မလိုအပ်ပါ။

၇။ ပါးစပ်အတွင်း ပြင်ပစွည်းအနေနှင့် မရှိ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ရရှိနိုင်သည်။

၈။ ရှေ့သွားကဲ့သို့နေရာမျိုးတွင် ပို၍လှပစေနိုင်ခြင်း အကျိုးခံစားရသည်။ အံကပ်တုသည် ရှေ့သွားအတွက် သီသာသည်။ သွား အံကပ်စိုက်ခြင်းတွင်လည်း ရှေ့သွားများတွင် ဘေးသွားများကို အားယူစိုက်၍ ထူထူ၊ ပါးပါး ရှေ့ထွက်ခြင်း၊ နောက်ဝင်ခြင်း၊ ရှည်နေခြင်း၊ တိုနေခြင်းများဖြစ် လာနိုင်သည်။ နောက်ဆက်တွဲလည်း ခံစားရနိုင်သည်။

သွားတုစိုက်သူများ လိုက်နာရန်အချက်များ

၁။ အံကပ်စိုက်သူများ

အံကပ်ဟူသည် သွားကျန်ပေါ်တွင်စိုက်သော အံကပ်၊ သွားအားလုံးမရှိ၍ စိုက်သောအံကပ်၊ အရေးပေါ် အမြန်စိုက်ရသောအံကပ်၊ မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုပေါ်တင်၍ စိုက်သောအံကပ်၊ သွားမြစ်ကျန်ပေါ်တင်၍ စိုက်သောအံကပ်များရှိရာ အားလုံးကိုခြုံ၍ လိုက်နာသင့်သောအချက်များ ရော၍ ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ပထမဆုံးတပ်ဆင်သည့်နေ့တွင် လိုက်နာရန်အချက်များ

၁။ အံကပ်စတပ်ပြီး (၂၄)နာရီပြည့်ပြီးနောက်နေ့၌ ဆရာဝန်ထံသို့ မပျက်မကွက် ပြန်လည်ပြသပေးရပါမည်။ ပထမနေ့အစတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ နာခြင်း၊ ခံစားမှု ဖွင့်ဟလိုခြင်းကို ပြန်လည် ဖြေရှင်းပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ပထမဆုံးနေ့ ပေးလိုက်သောအံကပ်သည် တပ်ဆင်ထားရုံ သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် ပြင်ပပစ္စည်းရှိနေခြင်းကို ယဉ်ပါးလာစေရန်၊ အကျင့်ရစေရန် သက်သက်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ အံကပ်ဖြင့် ဝါးခြင်း၊ ကြိတ်ခြင်း၊ အမာကိုက်ခြင်းများကို

ဖြစ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များဖြစ်သော အနေရခက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၍ မကြိုက်ခြင်း၊ ပျို့လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း များပြားနိုင်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အဆင်ပြေ၍ ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်သွားပါမည်။

၂။ ဒုတိယနေ့တွင်မူ အမာ စစားကြည့်ရပါမည်။ စားသောအခါ ဘယ်ညာညီညီ ကြိတ်ဝါးသည့် အကျင့်ဖြင့် ဝါးရပါသည်။ ရှေ့သွားနှင့် အားပြု၍ မဝါးရ။ တဖက်တည်းဆောင်း၍ မကြိတ်ရပါ။ စားရမည့် အစားအစာသည် ပျော့သော၊ သေးငယ်ကြွတ်ရွသောအစားအစာများ (ငှက်ပျောသီး) ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဆန်ပြုတ်၊ ဘီစကွတ်၊ နောက်ပိုင်း ထမင်းပျော့ပျော့၊ ငါးဟင်းနှင့် နူးအောင်ချက်ထားသော ဟင်းများကို တဖြည်းဖြည်းခြင်း စိတ်အာသီသအလျောက် တိုးတိုးစားသွားရမည်။

၃။ ယခုအချိန်မှစ၍ အစာစားသည့်အခါတိုင်း အံကပ်နှင့် အမြဲစားပေးရန်၊ အဆင်မပြေဖြစ်လာလျှင် ချက်မစားရန် လုံးဝသတိပြုရပါမည်။ နာနေခြင်း၊ အဆင်မပြေရှိနေခြင်း၊ ချောင်နေခြင်း၊ လှုပ်နေခြင်းရှိပါက ဆရာဝန်ထံ ပြန်လည်ပြသပေးရပါသည်။

ရှောင်ပေးရပါမည်။ တချို့မှာ ချက်ခြင်း ကွမ်းပြန်စား၍ ဖြေရှင်းရခက်ခဲပါသည်။ အကြောင်းမူ ဒဏ်ရာ အနာကြီးနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် စုပ်ယူရသော အစားအစာကို ပို၍ သင့်လျော်ပါသည်။

၃။ အံကပ်တပ်ဆိုကာလဖြစ်၍ စကားပြောရသောအခါ ခက်ခဲနေပါသည်။ စိတ်နှောင့်အယှက်ဖြစ်ရပါသည်။ စကားပြောဆိုခြင်းကို များပေးခြင်း၊ အသံကျယ်ကျယ် ပြောဆိုခြင်း၊ ခက်ခဲသောအသံကို ပြန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း (မပီမသသော အသံအားပီသစေရန် ရွတ်ဆိုပေးခြင်း)ဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည် ပြောဆိုနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

၄။ အံကပ်တပ်ထားပြီး ပုံမှန်ပျော့သော အစားအစာကို နာလွန်းနေလျှင် ချွတ်ထားနိုင်ပါသည်။ တော်ရုံတန်ရုံ နာရုံလေးအတွက်နှင့် အံကပ်ကို ချွတ်မထားရပါ။ အထိုက်အလျောက်ကတော့ နာမည်ဟူ၍ တွက်ထားပြီး ဝါးပေးရပါမည်။ အကယ်၍ နာ၍ ချွတ်ထားလျှင်လည်း ဆရာဝန်ဆီ မလာမီ ကြိုတင်၍ ၃ နာရီမှ ၅ နာရီလောက် ပြန်တပ်ထားပြီး သွားရောက် ပြသစစ်ဆေး ပြုပြင်ပေးရပါမည်။ ချွတ်ထား၍ မနာသောအခါ နာသောနေရာ ရှာမတွေ့နိုင်တော့ပါ။

၅။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တပ်ကာစ (၁၀)ရက်ခန့် အံကပ်ကို နေ့နှင့် ညအမြဲတမ်း ထားပေးရပါမည်။ အိပ်နေစဉ်လည်း တပ်ရမည်။ အမြဲတမ်း တပ်ရမည်ဆိုသော်လည်း ဖြုတ်၍ ဆေးပေးရပါမည်။ ပြီးလျှင် တောက်လျှောက် ပြန်တပ်ပေးရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ပိုင်းလိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ အံကပ်တပ်သူများသည် စိတ်ဆန္ဒရှိရန်၊ လိုအင်ဆန္ဒရှိရန် ဖွဲ့လိုအပ်ပါသည်။ တချို့မှာ အဆင်မပြေခြင်းကို သည်းမခံ၍ အမြဲတမ်း အသုံးမပြုကြတော့ပါ။ အံကပ်ဟူသည် ပါးစပ်ထဲတွင် ကြီးမားသော ပြင်ပပစ္စည်း

ဝိညာန်စာပေ

အမြိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ အံကပ်ကို တပ်ဆင်အသုံးပြုရသည်မှာ အဆင်ပြေလာလျှင် နောက်ပိုင်းတွင် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၈)နာရီသာ အသုံးပြုရပါမည်။ အစာစားချိန်၊ ရုံးသွားချိန်၊ လူအများနှင့် စကားပြောချိန်များ၌ တပ်ဆင်ထားပြီး အိမ်၌ အနားယူချိန်တွင် ချွတ်ထားရပါမည်။

၂။ ချွတ်ထားပြီး၍ သွားဖုံးသားများ သွေးလည်ပတ်မှု ညီညာကောင်းမွန်စေရန် လက်ဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးရပါမည်။

၃။ အံကပ်ကို အစာစားပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းပေးရပါမည်။ သန့်ရှင်းရာတွင် ကြမ်းသောသွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးသုံး၍ မဆေးကြောရပါ။ နူးညံ့သော သွားပွတ်တံ၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေအေးတို့နှင့်သာ ဆေးကြောရမည်။ အသုံးပြုရသည်မှာ ဝယ်၍လွယ်ကူလျှင် အံကပ်ဆေးသော ဆေးဖြင့် အသုံးပြုဆေးကြောနိုင်သည်။ အံကပ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ ဇလုံတစ်ခုတွင် ရေထည့်၍ အောက်မှခံထားရပါမည်။ အံကပ်ကို ဆေးကြောသောအခါ လွတ်မကျစေရန် ဆေးရမည်။ လွတ်ကျလျှင် အောက်မှ ရေခံထား၍ ကွဲမသွားနိုင်ပါ။

၄။ အံကပ်ကို သန့်စင်လိုသောဆန္ဒဖြင့် ရေနွေးဖြင့် မစိမ်ရ၊ မဆေးရပါ။ အံကပ် ကျို့သွားခြင်း၊ လိမ်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၅။ အံကပ် တင်ဆင်ထားပြီးနောက် အလွန်မာသောအစာ (ဥပမာ- ကွမ်းသီး၊ ငါးခြောက်၊ ပဲကြီးလှော်)၊ အလွန်စေးကပ်သောအစာ (ဥပမာ- ကောက်ညှင်း၊ ပီကေ)တို့ကို မစားသင့်ပါ။

၆။ အံကပ်အဟောင်းရှိပြီး အသစ်ထပ်မံ ပြုလုပ်သူဖြစ်ပါက အဟောင်းတစ်လှည့်၊ အသစ်တစ်လှည့် ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ခြင်း မလုပ်ရပါ။ အကယ်၍ တပ်ဆင်အသုံးပြုလိုလျှင် ၂ စုံ အသစ်တစ်ပြိုင်နက်သာ လုပ်သင့် ပါသည်။ မိမိနှစ်သက်ရာ သွားအနေအထား ပြောင်းလဲ

အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

၇။ အံကပ်ကို အသုံးမပြုသည့်အချိန်၌ ရေထည့်ထားသော အဝကျယ် ပုလင်းတွင်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားရမည်။

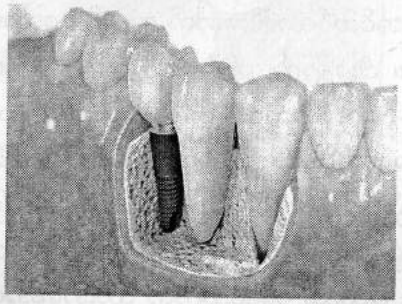
၈။ အံကပ်ကို ဖြုတ်ထားသောအခါ ကြံ့သောနေရာတွင် ချထားပါက ကြွက်ဆွဲတတ်ပါသည်။

၉။ အံကပ်တစ်ခုတပ်ဆင်ပြီး အဆင်ပြေနေသော်လည်း တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်း၊ ၅ နှစ်ပြည့်လျှင် အသစ်ပြန်လဲလှယ် ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

၁၀။ အံကပ်ကို ပါးစပ်တွင်း ထည့်တပ်သောအခါ လက်နှင့် ဘယ်ညာ ညီအောင်ထည့်ပြီးမှ ကိုက်ရပါမည်။ ကိုက်ပြီး ညီအောင် မထည့်ရ ပါ။ လိမ်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်း၊ ကွဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါ သည်။

၂။ မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တု စိုက်သူများ လိုက်နာရန်အချက်များ

မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တု စိုက်သူများသည်လည်း တခြားသော သွားစိုက်နည်းများကဲ့သို့ စတင်တပ်ကာစတွင် ဂရုစိုက်သင့်တာများ ရှိပါသည်။ ခဲရာခဲဆစ် လိုက်နာစရာ မလိုပေ။



ဝိညာန်စာပေ

ဝိညာန်စာပေ

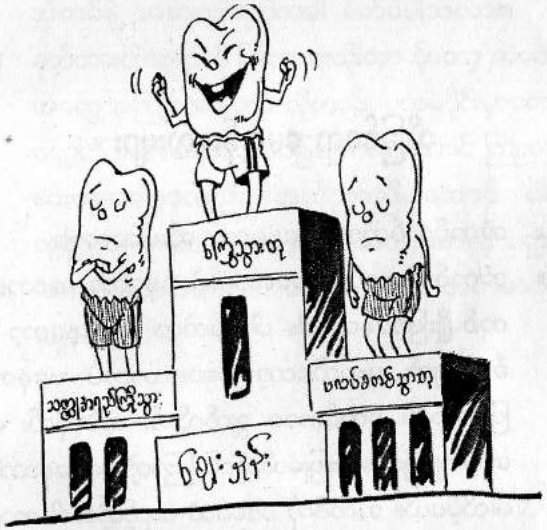
၁။ သွားနုတ်သောအခြေအနေတွင် ဂျစိုက်ရသလောက်သာ ဂျစိုက်ပေးရမည်မှာ ပထမဆုံး မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုထည့်ပေးသောနေ့သာ ဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်ခြင်း၊ ယောင်ရမ်းခြင်း၊ နာခြင်းလောက်သာ ရှိပါသည်။ နာခြင်းမှာ ခဏတာဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ မနာပါ။ ယောင်ရမ်းခြင်းသည် တချို့သာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးစားခြင်းဖြင့်ပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာ မရှိပါ။

၂။ စတင်ထည့်သောနေ့တွင် အရည်ပျော့ အစားအစာလောက်သာ စားသင့်ပါသည်။ မာသောအစားအစာများ ရှောင်ပေးရပါမည်။

၃။ ၃ လကျော်ကြာလျှင် အနာအားလုံးကျက်၍ ပုံမှန်အနေအထား သွားဖုံးအခြေအနေရရှိပါက အပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားသော ယာယီသွားတု ကိုဖြုတ်၍ သွားတုအသစ် ပြန်တပ်ဆင်ပေးရန် သာ ရှိပါသည်။

၄။ မေးရိုးတွင်း သွားမြစ်တုကို သာမာန်သွားကောင်းကဲ့သို့ပင် ဂျစိုက်ပေးလျှင် ရပါမည်။ ၆ လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ အစာမညှပ်စေရန် ဂျစိုက်ခြင်းဖြင့် သွားမြစ်တုကို ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်တော့ပါမည်။

■



သိခြင်စရာ မေးခွန်းလေးများ

မေး။ ။ အံကပ်တပ်တဲ့အခါ နေရတာ ဆိုးပါသလား။

ဖြေ။ ။ အံကပ်ကို တပ်ကာစလောက်ပဲ နေရတာ အသားမကျခင် တစ်မျိုးဖြစ်နေတာပါ။ ပါးစပ်ထဲမှာ ကြီးနေတော့ ခါတိုင်း ခံစားချက် မဟုတ်တော့ ခဏလောက်ပဲ မနေတတ်တာ ဖြစ်တာပါ။ စတပ်ကာစ ချွတ်လိုက်၊ တပ်လိုက်၊ စမ်းသပ် လေ့ကျင့်ပြီး အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ကြာတဲ့အခါ နေသားကျလာ ပါလိမ့်မယ်။ အံကပ်ကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်တဲ့အခါ အားစိုက်ပြီး မထည့်ရပါ။ ကျိုးတတ်ပါတယ်။

မေး။ ။ အံကပ်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ တပ်ထားသင့်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ မိမိရဲ့ သွားဆရာဝန်က အံကပ်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ တပ်ရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။ ပထမပိုင်း တပ်ကာစမှာတော့ အံကပ်ကို အချိန်ပြည့် တပ်ထားသင့်ပါ တယ်။ ပထမပိုင်း တပ်ထားရတာ မသက်မသာ ရှိနေရင်တောင် တပ်ထားပေးရပါမည်။ ဒါမှ တပ်ထားပြီး ဖြစ်ပေါ်နေလာတဲ့

အခြေအနေကို အမြန်ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဝါယာကို ညှိခြင်းညှိရပါလိမ့်မယ်။ အံကပ်ကို ဖိအားနဲ့ ဖိပြီးထည့်ထားတဲ့ အခါ အနာကွက်များဖြစ်လာပြီး နာလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့ပြဿနာကို သွားဆရာဝန်က ဖြေရှင်းပေးပါလိမ့် မယ်။ အားလုံးညှိယူပြီးတဲ့ သွားဆရာဝန်က မအိပ်ခင် ချွတ်ထားပြီး မနက်ကြမှ ပြန်ထည့်ထားနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ အံကပ်နဲ့ အစာစားရတဲ့အခါ ခက်ခဲပါသလား။

ဖြေ။ ။ နုတ်ထားတဲ့နေရာကို ပြန်အစားထိုးတာဆိုတော့ အလေ့အကျင့် အတွေ့အကြုံလေးတော့ လိုတယ်။ ပထမပိုင်းမှာတော့ အစာ ပျော့ကို အစာသေးလေးအဖြစ် စားနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်ညာညီမျှအောင် ဝါးပေးပါ။ လွန်စွာစေးကပ်တဲ့အစာ၊ အလွန်မာတဲ့အစာကို ရှောင်ရှားပါ။ အကျင့်ကောင်းကောင်း မရသေးခင်မှာ အစာမာဝါးခြင်းကို ရှောင်ပေးပါ။

မေး။ ။ အံကပ်က အသံစကားပြောတဲ့အခါ ပြောင်းသလား။

ဖြေ။ ။ သွားမရှိတဲ့အခါ စကားပြောတဲ့အခါ မပီသပါဘူး။ အံကပ်ကို တပ်ဆင်ပြီး အလေ့အကျင့်ရတဲ့အခါ တချို့စကားလုံးများကို များများလေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ မပီသတဲ့ အသံကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ပဲ အံကပ်နဲ့ အဆင်ပြေပြီး အသံထွက်ပီသပြီး စကားပြောရတာ အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။

မေး။ ။ အံကပ်ကို ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမလဲ။

ဖြေ။ ။ အံကပ်ကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ သတိထား ကိုင်တွယ်ရပါမယ်။ အံကပ်ကို ဆေးကြာမယ်ဆိုရင် အောက်မှာ ရေထည့်တဲ့ခွက်ထားပြီးမှ ဆေးရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အံကပ်မှာ ကပ်တွယ်နေတဲ့ အစာဟောင်း၊ အညစ်တွေကို ဖယ်ဖို့ နေ့တိုင်း သွားတိုက်ပေးပါ။ အံကပ်ကို သန့်စင်တဲ့ **brush** က နူးညံ့ရင် ကောင်းပါတယ်။ မာတဲ့ အမျှင်တန်းပါတဲ့ **brush** ကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ အံကပ်ကို ဆေးဖို့အတွက် လက်ဆေးဆပ်ပြာနဲ့ သန့်စင်မယ်ဆိုရင်လည်း ရပါတယ်။ အိမ်သုံးသန့်စင်တဲ့ဟာတွေ၊ သွားတိုက်ဆေးတွေဟာ သွားမျက်နှာပြင်ကို ကြမ်းတမ်းစေနိုင်တဲ့အတွက် အံကပ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့ မသုံးသင့်ပါဘူး။ အံကပ်ကို ပထမ ရေမွှာစိမ်ထားပြီးမှ အံကပ်ကို ဆေးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အံကပ်က ခြောက်သွေ့နေရင် ပုံစံ ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်းဆိုရင် ဆပ်ပြာရေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုး ရေနဲ့ဖြစ်စေ စိမ်ထားသင့်ပါတယ်။

မေး။ ။ အံကပ်မှာရှိနေတဲ့ ဝါယာက ညှိဖို့လိုပါသလား။

ဖြေ။ ။ အသုံးပြုတာကြာလာပြီဖြစ်တဲ့ အံကပ်ဆိုရင်တော့ ဝါယာကို အတိုးအလျှော့လေးညှိဖို့ လိုအပ်လိမ့်မယ်။ အသက်ရှယ်

ရလာတဲ့အခါ အံကပ်ကလည်း မေးရိုးနဲ့ အတိအကျမရှိတော့ပါဘူး။ အရိုးနဲ့ သွားဖုံးက ကျုံ့သွားပြီး အံကပ်ချောင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဝါယာကို ညှိပေးဖို့ လိုအပ်မယ်။ တကယ်လို့ အံကပ်က ချောင်နေရင် နာတာတွေ၊ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။

မေး။ ။ ဝါယာကို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ညှိလို့ ရပါသလား၊ ပြုပြင်လို့ ရပါသလား။

ဖြေ။ ။ အံကပ်ကို မိမိဘာသာ မပြုပြင်သင့်ပါဘူး။ ဝါယာကို ကိုယ့်ဘာသာ ညှိယူတဲ့အခါ ကျိုးသွားတာ၊ ပိုဆိုးသွားတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အံကပ်က ပါးစပ်ထဲ ပြန်ထည့်မရတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝါယာ ကျိုးသွားရင်လည်း မိမိဘာသာ အသစ်ထည့်ယူလို့ မရပါဘူး။ တချို့မှာ ကျိုးသွားတဲ့အံကပ်ကို **Super glue** နဲ့ကပ်ပြီး ဆက်ပါတယ်။ **Super glue** မှာပါတဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေပါ၊ သွားဆရာဝန်ဆီသာ ပြန်လည်ပြသ ပြုပြင်သင့်ပါတယ်။

မေး။ ။ ပါးစပ်ကို သီးသန့်ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသေးလား။

ဖြေ။ ။ ပါးစပ်ထဲမှာ အံကပ်နဲ့ သွားတွေရှိပါတယ်။ ကျန်ရှိနေတဲ့ သွားကို တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ နံနက်အစာစားပြီးနဲ့ ညအစာစားပြီး အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ သွားတိုက်ပေးရပါမယ်။ အံကပ်ကတော့ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးကြောပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အံကပ်အောက်နဲ့ ဝါယာရှိနေတဲ့ သွားမျက်နှာပြင်တစိုက်ကိုတော့ ပိုပြီးဂရုစိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အစာညှပ်တတ်တဲ့နေရာတွေအတွက် နောက်ထပ်သွားပိုးမစားစေရန်နဲ့

သွားဖုံးကို မထိခိုက်စေရန်အတွက် သီးသန့်ဂရုစိုက်ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

မေး။ ။ သွားတစ်ချောင်း နုတ်လိုက်တိုင်း အံကပ်အသစ်လဲဖို့ လိုပါသလား။

ဖြေ။ ။ သွားနုတ်လိုက်တိုင်းတော့ အမြဲတမ်း အံကပ်အသစ်လဲဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ရှိပြီးသား အံကပ်ထဲကိုပဲ နုတ်ထားတဲ့သွားကို အသစ်ပြန်အစားထိုး သုံးမယ်ဆိုင် အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နုတ်လိုက်တဲ့သွားက အံကပ်ကို မြဲစေပြီး မရှိတော့တဲ့အခါ အံကပ်မငြိမ်ဘဲ အဆင်မပြေဖြစ်နေရင်တော့ အံကပ်အသစ်လဲလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မေး။ ။ တကယ်လို့ အံကပ်ကျိုးသွားပြီဆိုရင်လည်း အသစ်ပဲ လုပ်ပေးရမှာလား။

ဖြေ။ ။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အံကပ်ကျိုးသွားပြီးရင် အသစ်မလုပ်ဘဲ ပြန်လည်ပြုပြင် ဆက်ပြီးသုံးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအသုံးပြုတဲ့အခါ ခဏခဏကျိုးနေရင်တော့ အံကပ်အသစ် လုပ်လိုက်တာက ကောင်းပါတယ်။

မေး။ ။ သွားအားလုံးနုတ်ပြီးတော့ အံကပ်စိုက်ရင် ချက်ရလွယ်၊ တပ်ရပ်လွယ်တာ မဖြစ်ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါတယ်။ သွားအားလုံး မရှိရင်တော့ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေးရိုးနဲ့ သွားဖုံးတွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ ကျိုးသွားပြီးရင် အံကပ်ချောင်လာနိုင်ပါတယ်။ အံကပ်ရဲ့ ဝါးအားကလည်း သွားရှိနေရင် ပိုကောင်းတယ်။ အံကပ်ပြည့် တပ်ဆင်တာဟာ မေးရိုးပေါ်မှာ ငြိမ်နေမယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော ရေရှည်အတွက် စဉ်းစားမယ် ဆိုရင်တော့ သွားမရှိတာဘဲတွေးပြီး အံကပ်အစားထိုး အသုံး

ပြုမယ်ဆိုရင် ကျန်ရှိနေတဲ့သွားလည်း ပိုကောင်းမွန်၊ ကြိတ်ဝါး အားလည်းကောင်း၊ ပါးစပ်တွင်းမှာလည်း တည်ငြိမ်နေတာ ဖြစ်လို့ သွားအားလုံးနုတ်ပြီး အံကပ်စိုက်ဖို့ အားမပေးပါ။

မေး။ ။ အံကပ်က အမြဲတမ်း သုံးနေရလား၊ နောက်ထပ် လုပ်စရာ မလိုတော့ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ အံကပ်ဟာ အမြဲတမ်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ် သုံးလို့ မရပါဘူး။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အံကပ်သုံးတဲ့အချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး ၈ နာရီဝန်းကျင်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ အံကပ်ဟာ အောက်မှာရှိတဲ့ မေးရိုးပေါ် ဖိထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် အနားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုစနစ်မှန် သုံးမယ်ဆိုရင် အံကပ်လည်း သုံးလို့ကောင်း၊ မေးရိုးကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းပါတယ်။ အံကပ်ကို ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ၃နှစ်နဲ့ ၆ နှစ် ဝန်းကျင်လောက်ဆို အသစ်တစ်စုံ လဲပေးသင့်ပါတယ်။

မေး။ ။ သွားအသေစိုက်ထားတာတွေဟာ ပြန်လဲပေးဖို့ လိုပါသလား။

ဖြေ။ ။ မကောင်းတော့ဘူးဆိုရင် (ကွဲခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ အရောင်ပြောင်ခြင်း၊ ဟနေခြင်း) အချိန်ကြာမြင့်စွာ သုံးထားပြီးရင် (၁၀ နှစ်ကျော်)တော့ အသစ်ပြန်လဲသင့်ပါတယ်။ ပလက်တီနမ်လို သွားကတော့ အနည်းဆုံး ၂ နှစ်လောက်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ပလတ်စတစ်သွားလည်း ဒီလိုပါပဲ။

မေး။ ။ သွားအသေစိုက်ထားတာဟာ ဂရုစိုက်ပေးစရာ လိုပါသလား။

ဖြေ။ ။ သွားအသေစိုက်ထားတာဟာ အတုပါပဲ။ အတုကို ပိုပြီး သန့်ရှင်းမှု လိုပါတယ်။ သွားတုကို ဂရုစိုက်ရသလို သွားတု အောက်မှာရှိနေတဲ့ မေးရိုး၊ အသားနု၊ သွားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။

မေး။ ။ သွားအသေစိုက်တာ တစ်ချောင်းနုတ်ထားပြီး ၃ ချောင်းစာ ငွေကုန်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ သွားအသေစိုက်ခြင်းဟာ ကောင်းနေသော သွား ၂ ချောင်းနဲ့ အံကပ်ကိုယူပြီး စိုက်ရလို့ပါ။ ၁ ချောင်း စိုက်ရင် ၂ ချောင်း အပိုပေါင်းတဲ့အတွက် ၃ ချောင်းစာ ကုန်ပါတယ်။

■

ပြောင်းလဲလာသော သွားဘက်ဆိုင်ရာများ

ပြောင်းလဲခြင်းဟူသည် နေရာတိုင်း၊ အခြေအနေတိုင်း၊ အဖြစ်အပျက်တိုင်းတွင် စက္ကန့်နှင့်အမျှ အမြဲတမ်း လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းသည် လူသားတို့၏ ဘဝသက်တမ်း ဆွဲဆန့် နိုင်ရေးအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှ အရေးပါသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုမှုနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အသစ်အသစ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အသုံးမဝင်၊ မကောင်းသောအဟောင်းတို့သည် ပိုဝေးကွာသထက် ဝေးကွာမှုသို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိသဘောပေါက်သင့်သောအချက်များကို နားလည်လာပါက အစဉ်အလာယုံကြည်မှုကို ဖယ်ရှားပပျောက် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုကို ရရှိခံစားရပေမည်။

ကမ္ဘာကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့က သတ်မှတ်ထားသော ခံတွင်း ကျန်းမာရေးသည် ပါးစပ်ထဲတွင် နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲများ မရှိ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါများလည်း မရှိ၊ သွားပိုးစားရောဂါ၊

သွားနုတ်ထားခြင်းမရှိ၊ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းမရှိ၊ တခြားသော ပုံမမှန်များလည်း မရှိခြင်းနှင့်အတူ သွားသည် သွားလေးအတိုင်း ကျန်းမာနေလျှင် ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများသည် ဖွဲ့နွဲ့ရေးရန် ခက်ခဲသော ခံစားချက်များဟု ဆိုချင်ပါသည်။ အရွယ်မရွေး၊ အင်အားကြီးငယ်မဟူ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းကြောင့် မျက်ရည် တောက်တောက်ကျရပါသည်။ ခံစားဖူးသူသည် ပို၍အတွေ့အကြုံ သိရှိကြပါသည်။ ဘာသာပြန်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ အိပ်၍ မရ၊ ထိုင်မနေနိုင်၊ စားသောက်မရနှင့် ခံစားမှုပေါင်းများစွာမှသည် ဒေါသမျိုးစုံ ပြည့်နေပါသည်။ ဦးခေါင်းနှင့်နှိုး၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဦးခေါင်းကိုပင် ဖြတ်ပစ်ချင်လာပါသည်။ မနာဖူး၊ မကိုက်ဖူးသူများ မသိရှိပါ။ နားမလည်ခဲ့လို့လည်း သွားအပေါ် ထားရှိသော တန်ဖိုးသဘောထားများ ကျဆင်းခဲ့ပါသည်။ သွားတစ်ချောင်းမရှိလျှင် နောက်တစ်ချောင်းရှိနေ၍ ဖြစ်ပေမည်။ ငွေရှိလျှင် သွားတုရမည်ဟု ထင်နေကြပါသည်။ သွားတစ်ချောင်းမျှ မကျန်ခဲ့လျှင်တောင် သွားတုနှင့် နာမည်ဟု တွေးထား၍ ဖြစ်ပေမည်။ သွားတုအသုံးပြုသူများသည် သွားအစစ်၏ တန်ဖိုး၊ ရလဒ်၊ အသုံးဝင်မှုကို နားလည်ကြပါသည်။ လူတို့၏ အာသီသကို ဝယ်၍မရနိုင်ပါ။ အတုသည် အစစ်ကို တုပခြင်းသာဖြစ်၍ အတုသည် အစစ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိခင်မွေးကတည်းက ပါလာသော သွားများကို မပျက်စီး၊ မကျိုး၊ မနုတ်၊ မဆုံးရှုံး ရလေအောင် ငွေမကုန်၊ အချိန်များများမပေး၊ နည်းပညာမခက်ခဲ လုပ်ရသည်မှာ မပင်ပန်းသော သွားဂရုစိုက်နည်းကို ပုံမှန်၊ စနစ်မှန် လုပ်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရန်ကား လိုအပ်နေပါသည်။ **မိမိ၏သွားများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့လျှင် နောင် ကြီးပြင်းလာမည့် ကလေးများအတွက် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် ဓလေ့အဖြစ် လူကြီးများမှ လမ်းညွှန်သင်ကြား ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။**

သွားနုတ်ခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာကို မခံစားရ၍ သွားနုတ်ခြင်းသည်သာလျှင် အဓိကကုထုံး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ သွားနှင့် သွားရောင်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းများနှင့် ပြောင်းလဲလာပါသည်။ သွားကိုက်တိုင်း၊ နာတိုင်း သွားကိုမနုတ်တော့ပါ။ သာမန်အနေအထားအရ ခေါင်းကိုက်တိုင်း ခေါင်းမဖြတ်ပါ။ ဗိုက်အောင့်တိုင်း ဗိုက်မခွဲပါ။ လိုအပ်သည့်အခါကျမှသာလျှင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း လုပ်ရပါသည်။ ထို့အတူ သွားကိုက်တိုင်း သွားနုတ်ရန် မစဉ်းစားပေးတော့ပါ။ သွားမြစ်တွင်း ကုသထုံး (Root Canal Therapy) သည် အောင်မြင်မှုနှုန်း တွင်ကျယ်လာပါပြီ။ အရပ်ထဲတွင် သွားအကြောထုတ်သည်ဟု နားလည်ကြပါသည်။ အကြောထုတ်ခြင်း မဟုတ်၊ သွားမြစ်တွင်းရှိ ရောဂါရှိသော အခြေအနေကို ကုသခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံး ရောင်ရောဂါကြောင့် သွားလှုပ်လာခဲ့လျှင် လွယ်လင့်တကူ သွားမနုတ်တော့ပါ။ ဆေးစားခြင်း၊ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်လိုက်နာခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်စေနိုင်သော အချက်များကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် စောလျင်စွာ ကုသနိုင်လျှင် သွားမနုတ်ရတော့ပါ။ မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို နောက်ကျလျှင် နောက်ကျသည့် ဆိုးကျိုးရှိပါသည်။ သွားလုံးဝ မနုတ်ရတော့ပါဟူသော အချက်မှာ မဖြစ်နိုင်သေးပါ။

သွားစိုက်ခြင်း

ယခင်က သွားစိုက်ခြင်းကို ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရလွယ်ကူသော အရှင်စိုက်နည်းနှင့် ချွတ်မရနိုင်သော အသေစိုက်နည်းဟူ၍ ရှိပါသည်။ သွားနုတ်ထားသူများ ထိုနည်းထဲမှ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း အသုံးပြုနေကြပါသည်။ အရှင်စိုက်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများရှိသကဲ့သို့ အသေစိုက်ခြင်းအတွက်လည်း ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးရှိပါသည်။ မည်သည့်နည်းပင် သုံးသုံး စနစ်မှန် သွားစိုက်ခြင်း၊ စနစ်မှန် အသုံးပြုခြင်း၊ စစ်ဆေးပြသခြင်း

သွေးဆွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားပိုးစားခြင်း

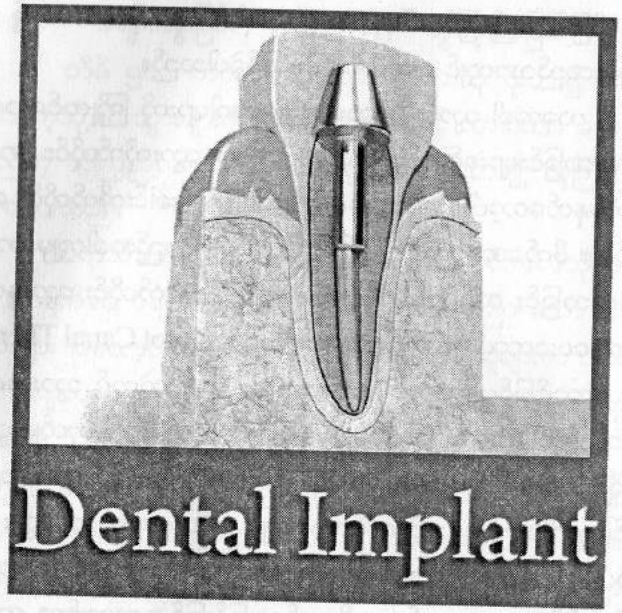
ဘီစီ ၅၀၀ ကတည်းက သစ်သားများကို ပိုးစား၍ အပေါက်ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် သွားများကို ပိုးစားသောကြောင့် သွားပိုးစား ပေါက်ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံခဲ့ပါ၏။ ယခုထက်တိုင် တချို့ ယုံကြည်နေဆဲ ဖြစ်နေပါသည်။

ဝက်သားအသားကို ဝါးကျည်တောက်အတွင်း လေလုံရန် စီမံပြီး ခြောက်ရက်ခန့် ရေထဲတွင် စိမ်ထားပါ။ ရက်အတန်ကြာ သော် ပိုးကောင်လေးများ ဖြစ်လာပါသည်။ လမ်းဘေးဈေးရောင်း သူများက သွားပိုးစားကောင်များဟု လက်တွေ့ထင်ရှားစွာပြသ၍ သွားပိုးချဆေးများ ရောင်းချခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ သွားသည် သွားပိုးကြောင့် အပေါက်ဖြစ်လာသည် မဟုတ်။ သွားမျက်နှာပြင်များ ဆွေးမြည့်ရာမှ အပေါက်ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုလာပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင်၌ ရှိနေသော စားကြွင်းစားကျန်များသည် သွားမတိုက်၊ မသန့်စင်သောအခါ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အချဉ်ဖောက်နည်းဖြစ်စဉ်ကြောင့် သွားပေါ်မှ ကြွေသွားလွှာများ ဆွေးမြည့်လာပြီး အပေါက်ဖြစ်သွားပါသည်။ သွားပေါက်အတွင်းသို့ ဗက်တီးရီးယား ဝင်ရောက်ပြီးမှ သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းနှင့်အတူ သွားမြစ်ထိပ် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ မေးရိုးရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟမရခြင်း၊ အစာစား၍ မရခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း ဝေဒနာများ ခံစားလာရပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများ မပေါ်မီက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

သွားကုသခြင်း

ယခင်က သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုများကို ပျောက်ပျက်ရန် ကုသနည်းသည် သွားနုတ်လိုက် ခြင်းဖြစ်သည်။



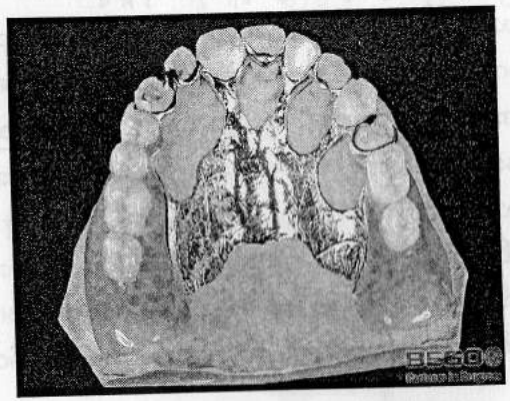
ရှိနေလျှင် သွားစိုက်ခြင်းကြောင့် ကောင်းမွန်သော ကျန်ရှိသွားများ မပျက်စီးနိုင်တော့ပါ။ သွားစိုက်ခြင်း၏ အကျိုးသည် ကျန်ရှိနေသောသွားများ မပျက်စီးရေး၊ ခန္ဓကိုယ်အတွက် စားသောက်နိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သွားမစိုက်သည့် ဆိုးကျိုးသာရှိပြီး သွားစိုက်သည့် ဆိုးကျိုးများ မရှိပါ။

ယခုအခါ သွားစိုက်သည်ဟူသော ဝေါဟာရနှင့်အညီ နုတ်ထားသောနေရာ၌ပင် မေးရိုးအတွင်း ဝက်အူစုပ် စိုက်နည်းကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုလာပါပြီ။ ဆုံးရှုံးသွားသောနေရာတွင် အသစ်ပြန်လည် ထည့်ပယူခြင်းဖြစ်၍ ပို၍ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစရာ မရှိတော့ပါ။ နည်းပညာ၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှု၊ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ လူနာ၏ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ ဂျစ်ကမ်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါရှိမှုတို့နှင့်သာ ဆိုင်နေ၍ လူတိုင်း မပြုလုပ်နိုင်သေးပါ။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ

ယခင်က ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများတွင် ဆေးကုသ၊ ခွဲစိတ်မှုများ ပြုလုပ်ရာမှ ဘုန်းတော်ကြီးများသွေးနှင့် မသင့်တော်သည့်အတွက် ဘုန်းတော်ကြီးအကူများက ကုသခွဲစိတ်လာပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများအတွက် လက်အိတ်မလို၊ ကြုံသောနေရာတွင် ကြုံသလို ကုသခဲ့ကြပါသည်။

ယခုအခါ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများသည် အချိန်ပေး၍ ကုသလာပါသည်။ သွားနုတ်ရသည်မှာခက်ခဲပြီး ကြာနိုင်သည်ဟု ယူဆပါက ခွဲစိတ်ခန်း၌ ပြောင်းလဲနုတ်လာကြပါသည်။ ရောဂါပိုးမွှားနှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု ဖြစ်စဉ်များသည် သွေးနှင့်နွယ်၍ ဖြစ်တတ်သည်ဟု တွေ့ရှိလာပြီးနောက် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်လာပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှင့် ဆက်စပ်သည်ဖြစ်၍ ဆေးခန်းနှင့် မတူအောင် ပြုပြင်လာကြခြင်း၊ သီချင်းအသံများနှင့် စိတ်ငြိမ်စေခြင်း၊ မွှေးရနံ့နှင့် ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုများနှင့် ခံစားစေခြင်း စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်လာပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ လူနာများသည် ကူးစက်ရောဂါကိုကြောက်၍ သွားဆေးခန်းများသို့ စစ်

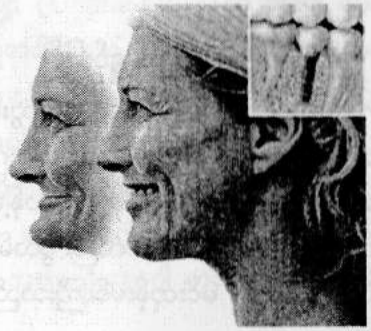


နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ (ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးဆောလျင်စွာမွေးခြင်း၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်ခြင်း)တို့ ဖြစ်လာနိုင်သော ဆက်စပ်မှုများ ရှိလာပါသည်။ ဆက်စပ်မှုကြောင့် သွားဆရာဝန်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးဆိုသော ဝေါဟာရကို အလေးထားလာရန် လိုအပ်လာပါပြီ။ စမ်းသပ်ချက်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အား ခံတွင်း ဗက်တီးရီးယား အနည်းငယ်ခန့်ကို အကြောထဲ ထိုးသွင်းသောအခါ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးပုံမမှန်မွေးခြင်းရလဒ်ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားပမာဏများများ ထိုးသွင်းသောအခါ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၌ ကလေးပျက်ကျသည်ကို တွေ့ရှိလာပါသည်။

သွားအလှ မျက်နှာအလှ

ယခင်က လိုအပ်သည့်အရာများကို အခြေခံသည့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာဖြစ်၍ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကုသခြင်းသာဦးစားပေးတွေးခေါ် ပြုပြင်ခဲ့သည်။

ယခုအခါ လိုချင်သည့်အရာများကို အခြေခံသည့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာဖြစ်လာပါသည်။ ကုသထုံများ လွန်စွာ အောင်မြင်လာပြီဖြစ်၍



ဆေးပြသရန် ဝန်လေးနေကြပါသည်။ သွားဆရာဝန်သည် လူနာပေါင်းစုံနှင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရ၍ သွားဆရာဝန်များသည် လူနာများ၏ ကူးစက်ရောဂါကို ပိုကြောက်ကြပါသည်။ တချို့နိုင်ငံများတွင် သွားဆရာဝန်ဘဝမှပင် စွန့်လွှတ်ကုန်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို ကြောက်သောအခါ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်ဟူသော စကားလေးရှိပါသည်။ သွားရောဂါပြသလျှင် ကူးစက်ရောဂါကို ကြောက်နေခြင်းကြောင့် မပြသရာမှ မိမိ၏ သွားရောဂါများကို ပို၍ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုများကို စနစ်မှန် ထိန်းချုပ်ရေးသည် ဆရာဝန်၏ တာဝန်ဖြစ်ပြီး မိမိ၌ရှိနေသော ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်စစ်ဆေးခြင်းသည် လူနာ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ မပြသမီ သို့လော၊ သို့လောနှင့် တွေဝေနေခြင်း၊ မသိ နားမလည်သူများ၏ ပြောစကားများ ယုံကြည်ခြင်း၊ စနစ်မှန် သွားကုသနည်းကို အသုံးမပြုခြင်းကြောင့် သွားများပျက်စီး၍ ကုသမှုနောက်ကျတတ်ပါသည်။ **ယခုအခါ၌ သွားဘက်ဆိုင်ရာ တစ်ခါသုံး အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပေါများလာပြီဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စစ်ဆေးပြသနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။**

ခံတွင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆက်စပ်မှုများ

ယခင်ကသွားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနှင့်သာ လက်ခံခဲ့ကြပါသည်။ သွားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အစားအစာကို ကြိတ်ဝါးမှုအတွက်လည်းကောင်း၊ မျက်နှာ၏ အလှအတွက်လည်းကောင်း၊ အသံအနေအထားရွတ်ဆိုမှု ပီသရန်အတွက်လည်းကောင်း အထောက်အကူ ပြုသည်ဟုသာ ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ သွားနှင့် သွားဖုံးရောင် ရောဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးရောင်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အရိုးပွခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အတူ သွားနှင့် မျက်နှာဆက်စပ်နေ၍ သွားအလှဆင်ခြင်းများကို ပို၍ ပြောင်းလဲပြုပြင်လာကြပါသည်။ သွားတွင် စိန်ထည့်ခြင်း၊ သွားဖြူအောင် လုပ်ခြင်းနှင့် သွားအလှဆင်နည်းပညာကိုပါ ပြုလုပ်လာပါသည်။

ရွှေဘိုခရိုင်၏ ဟန်လင်းမြို့ဟောင်း တူးဖော်သောအခါ ရှေးမြန်မာတို့သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် သွားပေါ်တွင် ရွှေကပ် အလှဆင်နည်းပညာ ထွန်းကားခဲ့သည်ကို မေးရိုးနှင့် သွားကိုတွေ့ရှိ၍ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာသည် သွားအလှဆင်နည်းပညာ ဆောလျင်စွာ ထွန်းကားခဲ့သည်ကို သိရှိနိုင်သည်။ မည်သို့ သွားမျက်နှာပြင်ကို ထွင်း၍ကပ်သည်ဟူသော နည်းပညာကို မသိရှိခဲ့ပါ။

သွားညှိပညာရပ်တွင်လည်း သွားနှင့် မေးရိုး အနေအထားအရ ရှေ့ထွက်နေခြင်း၊ နောက်ဝင်နေခြင်း၊ ကျဲနေခြင်း၊ လန်နေခြင်း၊ စောင်းနေခြင်း၊ မညီညာခြင်း၊ မလှပခြင်းကို ညီညာလှပစေရန် ပြန်ပြသည့် နည်းပညာရပ်ဖြစ်၏။ ပြုပြင်လိုက်သည့် အကျိုးကျေးဇူးသည် မျက်နှာအလှ၊ သွားအလှကို ကောင်းမွန် ရုံတင်မက သွားနှင့် ခံတွင်း၏ ကျန်းမာရေး ပျက်စေသော အစားညပ်ခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးမှုမညီညာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ မေးရိုးအဆစ်များ နာခြင်းမှလည်း ပပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း

ယခင်က သွားနှင့်ခံတွင်းကို ဆား၊ မီးသွေး၊ ပြာမှုန့်တို့သုံး၍ ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ရေနှင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ သစ်ကိုင်းကိုထောင်း၍ သွားတိုက်တံအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သွားမျက်နှာပြင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ သွားတိုက်တံပေါများစွာ သုံးလာသော်လည်း ပွဲလမ်းသဘင် သွားခါနီး အချိန်၌သာ အသုံးပြုကြသည်။ မင်းတုန်းမင်းကြီးသည် နေ့စဉ် ရေမချိုး

သော်လည်း နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း သွားတိုက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ယေစဉ်က ဖတ်စာအုပ်တွင် နံနက်စောစော အိပ်ရာထ၊ မျက်နှသစ်၊ သွားတိုက် ဆောင်ပုဒ် အစဉ်အလာအတိုင်း လူတိုင်း ထိုအပြုအမူကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ သွားတိုက်သည့်အခါတွင်လည်း ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်နည်းကိုသာ သုံးခဲ့ကြသည်ဖြစ်၍ ထိုအမှားများကို ပြုပြင်၍ ခေတ်သစ်၊ စနစ်သစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်မှန်ကို ကူးပြောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယခုအခါတွင် အသုံးပြုသော သွားတိုက်ဆေးသည် ဖလူလိုရိုဒ် ပါရှိပြီး သွားတိုက်တံကို သွားမျက်နှာပြင်၌ ၄၅ ရာဒိုင်္ဂနှိုး စောင်းထားရှိပြီး အပေါ်သွားဆိုလျှင် အောက်သို့လှဲချခြင်း၊ အောက်သွားဆို အပေါ်သို့ လှန်တိုက်ခြင်းဖြင့် သွားတိုက်သည့်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင်အနှံ့တိုက်ရန် သွားတိုက်သည့်အချိန်သည် အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်ကြာသင့်ကြောင်း၊ သွားတိုက်တံကို မိသားစုဖြစ်လင့်ကစား ရောယှက်မသုံးသင့်ကြောင်း၊ သွားတိုက်တံကို ခြောက်သွေ့အောင် ထားရှိသင့်ကြောင်း၊ အသုံးပြုသော သွားတိုက်တံကိုလည်း မပျက်မစီးချင်း သုံးခြင်းသည်မှားနေကြောင်း၊ အနည်းဆုံး သုံးလခန့်သာ သုံးသင့်ကြောင်း၊ ကလေးများ သွားတိုက်ဆေးအသုံးပြုလျှင် အနည်းငယ်သာ ထည့်သုံးသင့်ကြောင်း၊ သွားတိုက်ရုံတင်မက လျှာမျက်နှာပြင် ပေါ်ပါတိုက်ပေးသင့်ကြောင်း၊ သွားတိုက်၍ မသန့်စင်နိုင်ပါက သွားကြိုသွားကြားရှိ စားကြွင်းစားကျန်များကို သွားကြားပွတ်ကြိုး (Dental Floss) ကို သုံး၍ ဖယ်ရှားသင့်ကြောင်း၊ သွားတိုက် ရမည့်အချိန်သည် ညအိပ်ရာမဝင်မီ အစာစားပြီးတစ်ကြိမ်နှင့် တိုက်သင့်ကြောင်း ပြောင်းလဲလာပါသည်။ ရေချိုးခန်းနှင့် ရေအိမ် (Toilet) တွဲထားရသောအခြေအနေတွင် သွားတိုက်တံကို ရေအိမ်နှင့် ခြောက်ပေအကွာတင် ထားရှိသင့်ကြောင်းလည်း အကြံပြုလာပါသည်။ ပြောင်းလဲမှုကို အသိအမှတ်ပြု၍ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်လျှင် သွားတိုက်ခြင်းထက် ပို၍ ကောင်းမွန်သော အစားထိုးရောဂါ ကုသနည်းများမရှိနိုင်တော့ပါ။ ပြောရ

လွယ်ပြီး လုပ်ရခြင်းက ခက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခက်ခဲမှုသသည် ပျင်းရိခြင်းနှင့် အရေးမကြီးပါဘူးဟူသော ခံစားချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲခြင်းကို သိရှိခြင်းကြောင့် အစဉ်အလာအဟောင်းယုံကြည်သောထင်မြင်ယူဆချက်များ ပယ်ဖျက်၍ နည်းသစ်၊ စနစ်သစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မွေးကတည်းက ကောင်းမွန်စွာ ပါလာသော သွားသည် သက်တမ်းစေ့စွာ ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်ပြီး သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ဝေးလာပါလိမ့်မည်။

ပြုံးပြုံးလေးလု... လှလှလေးပြုံးဖို့...။
ပြုံးအနောက်က... ကောင်းသောသွားရှိမှ...။
မျက်နှာလည်းလှ... သွားလည်းလှမှာမို့...။
စနစ်မှန်၊ အချိန်မှန် သွားတိုက်ပေးကြပါစို့...။

ကြေးမုံသတင်းစာ၊ ၂၅-၁-၂၀၁၁

■

သွားရှိလျှင် သွားတိုက်ပါ၊ သွားမရှိလျှင် သွားစိုက်ပါ

ဒေါက်တာနီးနှင့် မောင်အဝှာဆိုသူနှစ်ယောက်သည် ရန်ကုန်မြို့ ကျောက်တံတားမြို့နယ် (၃၃)လမ်းရှိ လေထန်ကုန်းလက်ဖက်ရည် ဆိုင်တွင် စကားပြောနေကြပြီး ဒေါက်တာနီးသည် အရာရာတိုင်းကို သိသလို၊ တတ်သလိုနှင့် စာပေဝိုင်းနှင့် လက်ဖက်ရည်ဝိုင်းများတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးဖြေရှင်းပေးလေ့ရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ မောင်အဝှာဆိုသူအား အညာအရပ်မှလာရောက်ပြီး စကားပြောတိုင်း စကားဦးမသန်းမီ "အဝှအဝှာ" ပြောတတ်လွန်း၍ မောင်အဝှာဟု လက်ဖက်ရည်ဝိုင်းတွင် နာမည်တွင်ပါသည်။

မောင်အဝှာ ။ ဆရာရေ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ "အဝှာ" အကြောင်း ပြောချင်တယ်။

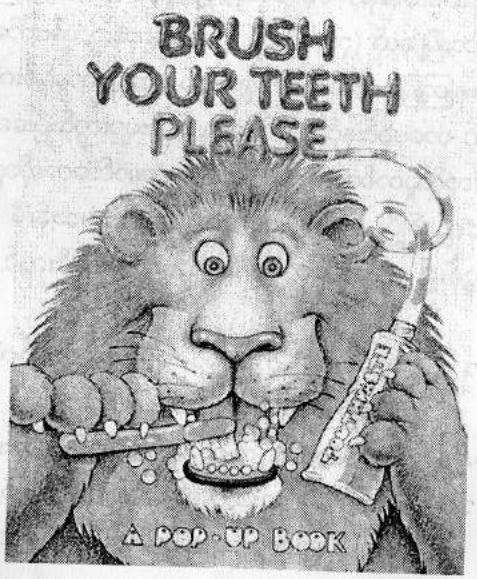
ဒေါက်တာနီ ။ ဘာလဲကွ... အဝှာ... လာပြန်ပြီလား။

မောင်အဝှာ ။ ဩော်... မှားသွားလို့ပါ အဝှာဖြစ်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုပါ လူတွေ သွားတိုက်တယ်လို့ ပြောပြောပြီး သွား

မကောင်းကြဘူး။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ၊ စျေးတန်းတွေမှာလည်း ကြားကြားနေရတယ်။ ကြားရရင်လည်း ဆေးမြီးတိုလေး ငုံထားပြီးတာနဲ့ သူတို့ကြည့်လိုက်ရင် ပါးစပ်တစ်ခုလုံးမှာ သွားနှစ်ချောင်းလောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ။

ဒေါက်တာနီး။ ဒါက ဒီလိုရှိတယ်ကွ။ သွားကျန်းမာရေးပညာပေး အသိတရားတွေ မကျယ်ပြန့်လို့ဘဲပေါ့။ များများသိအောင် ဒီလိုသတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ တီဗွီ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲက နားဝင်အောင်၊ အသိတရားပြောင်းလဲအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရင် လူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ပြောင်းသွားမယ်။

မောင်အဝှာ ။ သွားတိုက်တာလေးများနဲ့ လူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ် ဘာလို့ ပြောင်းလဲရမှာလဲ။



ဒေါက်တာနီး။ ပြောင်းတာပေါ့ကွ။ လူတွေရဲ့ အသိများ၊ အမြင်များတွေကို ဘယ်သူတွေက ပြုပြင်ပေးမှာလဲ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ရောဂါဖြစ်လာရင်တော့ ဆေး၌၊ ဆေးခန်းသွားတဲ့အကျင့်နဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါကို ဆရာဝန်က ပြောတာပဲ မှတ်ထားလိုက်တယ်။ ဒါပဲ ပြီးသွားပြီလေ။

မောင်အဝှာ ။ ဒါဆို ဒီလိုမလုပ်ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ။ အခြား အဝှာ ဘာရှိ သေးလဲ။

ဒေါက်တာနီး။ ဘာအဝှာမှ မရှိဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဆေးကုရင် လူနာတစ်ယောက်ကိုပဲ ရောဂါနဲ့ ခွဲယဉ်းကိုပဲ ကုသနိုင်တယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ပညာပေးအနေနဲ့ ရေးတာတွေ၊ ပြောတာတွေ၊ စာပေတွေကနေ ဖော်ပြလိုက်ရရင် လူတစ်ယောက်တလေ မဖတ်ဖြစ်တာ၊ နားမထောင်ဖြစ်တာကို နုတ်လိုက်ရင် လူနာအယောက် ၁၀၀ မှာ ၄၀ လောက်ကတော့ ပညာပေးအသိတရားတွေ၊ ဆင်ခြင်စရာတွေ၊ မှားနေတဲ့အတွေး အခေါ်တွေ ပြောင်းလဲနေတာတွေ သိလာမယ်။ ဆရာပေါင်းစုံကလည်း ရေးကြ၊ ပြောကြမယ်ဆိုရင် လောကကြီးမှာ ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းလာမယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက် ထိရောက်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေလည်း မှန်လာမှာပဲ။

မောင်အဝှာ ။ ဒါတော့်လည်း ဟုတ်တာပဲ၊ ဆရာ... ဒါနဲ့ ရေးသားပြောကြားသူက မှားနေရင်တော့ကော။

ဒေါက်တာနီး။ ဒါလည်း မင်းပြောသလိုပဲ "အဝှာ"ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ မင်းကိုယ်တိုင်ပဲ တွေးကြည့်တော့ပေါ့။

မောင်အဝှာ ။ ဆရာပဲပြောပါတော့...

ဒေါက်တာနီး။ စာရေးရာ **စာရေးမှားခဲ့ရင်တိုက်ပွဲတဲ့**။ ဘယ်ဟာက မှန်တယ်၊ မှားတယ် အငြင်းပွားနေတော့တာပဲကို။

ပေါ့။ ဒီရောဂါတွေရဲ့ အခြေခံကလည်း အဓိကဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သွားမတိုက်လို့ပဲပေါ့။

မောင်အဝှာ ။ သွားပိုးစားရောဂါကိုပဲ အရင်ပြောပါတော့။ ဘယ်ကစဖြစ်ပြီး ဘာလုပ်ရင် ပျောက်မလဲပေါ့။ ပြီးတော့ သွားဖုံးရောဂါပြောပေါ့ဆရာ။

ဒေါက်တာနီး။ မင်းက ငါ့ကိုဆရာလုပ်နေပြန်ပြီ။

မောင်အဝှာ ။ ဆရာပိုပြီး ရှင်းရတာလွယ်အောင်လို့ပါ... ခွဲခြားပြောတော့ တန်းပြီး နားလည်တာပေါ့။

ဒေါက်တာနီး။ ဒီလိုကွာ သွားဟာ မွေးကတည်းကတော့ အကောင်းပေါ့။ နောက်ပိုင်းကျ သွားတွေက အပေါက်တွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီသွားပေါက်တွေကို သွားပိုးစားလို့ ပြောပြီး ဆေးမြီးတိုတွေ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ၊ ငုံဆေးတွေနဲ့ ကြားဖူးနားဝနဲ့ လုပ်နေကြတာပဲ။ ဒီတော့ သွားပိုးစားပေါက်ကနေ မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်တာပေါ့။ နောက်ဆက် တွဲတွေလည်း ခံစားရတာပေါ့။

မောင်အဝှာ ။ ဘာလဲ နောက်ဆက်တွဲဆိုတာက...

ဒေါက်တာနီး။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ကလေးအများစု ကျောင်းပျက်တဲ့အကြောင်းရင်းက သွားကိုက်လို့တဲ့။ သွားကိုက်ပြီးဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားချက်နဲ့မှ မတူတဲ့အတွက် အရေးပေါ်ဆေးတွေနဲ့ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ကြတယ်။ ဒီတော့ မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်တယ်။ သွားပိုးစားတာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲက သွားကိုက်သွားနာတာအပြင် အစာစားမရတာတွေ၊ ညအိပ်မရတာတွေ၊ အလုပ်လုပ်လို့မရတာတွေ။ နောက်ပြီး သွားဖုံးရောင်မယ်၊ သွားလှုပ်လာမယ်၊ သွားမြစ်ဝန်းကျင်မှာ ပြည်တည်မယ်၊ ရောင်ရမ်းမယ်၊ တစ်ခါတလေ မျက်နှာတွေပါ ရောင်ရမ်းလာမယ်၊ တစ်ခါတလေ တချို့က ပါးစပ်ဟမရလို့ ရောဂါကို ကုဖို့အတွက် ရိုးတွင်းရောင်ရမ်းတာတွေပါ ဖြစ်လာရင် မျက်နှာဘက်ကနေ ခွဲစိတ်ရတယ်။

မောင်အဝှာ ။ ဩော် ဒီလိုလား... ကဲဆရာ သွားကောင်းအောင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ ပြောပြပါတော့။

ဒေါက်တာနီး။ ဒေါက်တာမိုလာကတော့ သွားရှိရင် သွားတိုက်ပါ။ သွားမရှိရင် သွားစိုက်ပါတဲ့။ ဒါဆို သွားရောဂါကို ကာကွယ်ပြီးသားပဲတဲ့။

မောင်အဝှာ ။ ဘယ်လိုကြီးလဲ၊ သွားရှိရင် သွားတိုက်တာနဲ့ သွားရှိတာနဲ့ သွားစိုက်တာနဲ့ ကောင်းရောလား၊ ဒါလေးပဲလား။

ဒေါက်တာနီး။ ကျန်တဲ့ကူးစက်ရောဂါတွေတော့ မပါဘူးပေါ့ကွာ၊ သွားကောင်းဖို့ပဲပေါ့။ လူတွေမှာ သွားမရှိတဲ့အချိန် ဘယ်အချိန်လဲ ပြောပါဦး။

မောင်အဝှာ ။ ကလေးတွေဆိုရင် မွေးဖွားပြီး ခြောက်လမတိုင်မီနဲ့ သက်ကြီးလာတဲ့အခါ သွားရောဂါကြောင့် သွားနုတ်ထားလို့ (ဒါမှမဟုတ်) သွားတွေ ကျွတ်ထွက်သွားတဲ့အခါတွေမှာ သွားမရှိဘူးပေါ့။ ဒီအချုန်ကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူးပေါ့။

ဒေါက်တာနီး။ အေး... နောက်ဆုံးတော့ ပြန်ပြီးခြုံပြောရရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ သွားရှိတဲ့သူနဲ့ သွားမရှိသူဘဲ ထွက်လာတော့တာပဲလေ။ သွားရှိတဲ့သူက သွားကို ပိုပြီးကောင်းမွန်အောင် သွားကျန်းမာရေး အသိတရား နားလည်ပြီး ဂရုစိုက်ရင် ကောင်းနေတဲ့သွားက ပိုကောင်းမှာပဲ။ သွားမရှိတဲ့သူ ရှိလာအောင် ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးရင် ပြန်ပြီးတော့ အသုံးဝင်လာမှာ၊ သွားမရှိတဲ့ဆိုးကျိုးဆိုတာရှိပြီး သွားရှိတဲ့ဆိုးကျိုးဆိုတာ နည်းပါတယ်။

မောင်အဝှာ ။ ကဲပါဆရာရယ်၊ သွားရှိတဲ့သူတွေအကြောင်း စပြောပါတော့။

ဒေါက်တာနီး။ သွားရှိတဲ့သူတွေမှာက ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါက နှစ်မျိုးရှိနိုင်တယ်ကွာ။ သွားပိုးစားရောဂါနဲ့ သွားဖုံးရောင် ရောဂါပဲ

ဒေါက်တာနီး။ သွားပိုးရောဂါဖြစ်ဖြစ်၊ သွားဖုံးရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာမှမဖြစ်ခင်မှာ သွားတိုက်ရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် သွားရှိရင် သွားတိုက်ပါလို့ ပြောတာပေါ့။

မောင်အဝှာ ။ သွားတိုက်တာက ဘာထူးဆန်းတာ ရှိလို့လဲ။ နေ့တိုင်း လုပ်နေတာပဲလေ။

ဒေါက်တာနီး။ သွားတိုက်တာက ပြောရတာတော့ လွယ်တယ်ကွ၊ လက်တွေ့ကြ မလုပ်ဖြစ်တာ ခက်ခဲတယ်။ သွားတိုက်တဲ့အခါ အချက်တွေ ရှိတာပဲ။

မောင်အဝှာ ။ ဘာအချက်တွေလဲဆရာ။

ဒေါက်တာနီး။ နေ့စဉ်လည်း ဖြစ်ရမယ်။ အချိန်မှန်လည်း ဖြစ်ရမယ်။ ပြီးတော့ သွားတိုက်တဲ့စနစ် ကလည်း မှန်ရမယ်ကွ။ ဒီလိုပြောတော့ ခက်ခဲလာတော့တာပေါ့။ နေ့တိုင်း မှတ်ထားကွာ။ သွားတိုက်ရင် (၁) နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်စာ စားပြီးတစ်ကြိမ်နဲ့ အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်ကြိမ်။ စနစ်မှန် သွားတိုက်ပေးဖို့ပဲ။ (၂) စနစ်မှန် သွားတိုက်ပေးပါဆိုတာ သွားတော့တိုက်ပါတယ်။ သွားတိုက်တဲ့စနစ်မှားလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ သွားရဲ့မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ သွားတိုက်တံကို ၄၅ ဒေါင်းပြီး အပေါ်အောက် ဆွဲချတဲ့နည်းနဲ့ တိုက်ပေးရမယ်။ ကန့်လန့်ဖြတ် သွားမတိုက်ရဘူး။ (၃) သွားမျက်နှာပြင်မှာရှိတဲ့ သွားပိုးစား ပေါက်တွေ ဖာထေးရမယ်။ သွားနဲ့ သွားဖုံးကြားမှာရှိတဲ့ ကျောက်ခဲတွေ၊ ပလပ်တွေ ဖယ်ထုတ်ရမယ်။ သွားနဲ့ သွားဖုံးကြားမှာရှိတဲ့ ကျောက်ခဲတွေ၊ ပလပ်တွေ၊ ဖယ်ထုတ်ရမယ်။ သွေးထွက်နေတယ်ဆိုပြီး သွားဖုံးမျက်နှာပြင်ကို ညှာညှာတာတာ မတိုက်ရဘူး။ ပုံမှန် သွေးထွက်နေပေမယ့် သွားနဲ့ သွားဖုံးတော့ တိုက်ပေးရမယ်။ (၄) အစာစားပြီးတိုင်း သွားမတိုက်ရင်တောင်မှ ပလုတ်ကျင်းပေးတာ၊ အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပေးရမယ်။ (၅) အချဉ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာရှည်မထားရဘူး၊ အရည်ကို သောက်လိုက်မယ်

ပထမဆုံး အမေရိကန် သမ္မတကြီး ဂျော့ဝါရှင်တန်ဆိုရင် သွားမကောင်းလို့ သွားမရှိဘူး။ အံသွားက မျက်နှာပြောင်းတာ မသိသာပေမယ့် ရှေ့သွားကြရင်တော့ မျက်နှာတွေ၊ ဥပဓိတွေ ပြောင်းသွားတာပဲလေ။

မောင်အဝှာ ။ ဒီလိုဆိုတော့ ကြောက်စရာကြီး။ ဒီတော့ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သွားကို ကောင်းအောင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ။

ဒေါက်တာနီး။ ကိုယ့်သွားကို မှန်မှာစစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။ အပေါက်တွေရှိနေရင် ကြိုတင်ဖာထေးရမယ်။ နောက်ပြီး ကျန်တာတွေ နာလာတာတွေ ရှိလာရင် ဆရာဝန်ဆီ အကြံဉာဏ်ရယူရမယ်။ စောစောရောက်လေ ကောင်းလေပဲဟော့။ တကယ်လို့ နောက်ကျနေရင်တော့ တခြား မနုတ်ရတဲ့နည်းကိုလည်း တိုင်ပင်ခံယူသင့်တယ်။

မောင်အဝှာ ။ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်တာကော။

ဒေါက်တာနီး။ သွားဖုံးရောဂါလည်း အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ သွားမတိုက်လို့ဘဲ။ သွားမတိုက်တော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွားမျက်နှာပြင်နဲ့ သွားဖုံးလို့ပဲ။ သွားမတိုက်တော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွားမျက်နှာပြင်နဲ့ သွားဖုံးဝန်းကျင်တွေမှာ ပလပ်နဲ့ ဗက်တီးရီးယားနဲ့စုပြီး အဆိပ် အတောက် (Toxin)တွေ ထွက်လာပြီး သွားဖုံးရောင် ရောဂါဖြစ်တယ်။ သွားဖုံးရောင် ရောဂါကနေ သွားဖုံးနဲ့သွားအမြှေးပါးတွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်ပြီး သွားကျဉ်လာတာနဲ့ ကျွတ်ထွက်သွားတာပဲ။

မောင်အဝှာ ။ ရှေ့ပြေးခံစားရတာ မရှိဘူးလား။

ဒေါက်တာနီး။ ရှိတော့ရှိတာပေါ့။ ထူးခြားတာက သွားပိုးစားရောဂါလို မဟုတ်ဘူး။ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိဘူးလေ။ ဒီတော့ ဘာကိုမှ မကြောက်ဘူးပေါ့။ တခြားအချက်က သွားတွေမှာ သွားဖုံးတွေက သွေးထွက်တယ်။ သွားဖုံးတွေ နီရဲတယ်။ သွားဖုံးကိုကြည့်ရင်လည်း ဖောင်းကြွပြီး ကျန်းမာတဲ့ သွားဖုံးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် သိသိသာသာကြီး ကွဲပြားတယ်။

မောင်အဝှာ ။ ဒီလိုပဲ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဆိုရင်တောင် ပိုက်နဲ့စုပ်ပြီး သောက်ရမယ်။ အချဉ်စားပြီးတဲ့အခါတိုင်း သွားမတိုက်ရဘူး။ (၆) သွားမျက်နှာပြင် သန့်စင်ဖို့ မီးသွေး၊ ဆားကြမ်း၊ သဲ၊ ဆပ်ပြာတွေနဲ့ သွားမျက်နှာကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အသုံးပြုမတိုက်ရဘူး။ (၇) သွားတိုက်တံကို စုတ်ဖွာနေရင် အသုံးမပြုသင့်တော့ဘူး၊ သွားတိုက်တံကို သုံးလလောက်ပဲ အသုံးပြုသင့်တယ်။ ပြီးရင်တော့ အသစ်တစ်ချောင်း ဝယ်သုံးရတော့မှာပဲ။ ကွမ်း၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ လျှော့ရမယ်၊ ပါးစပ်ထဲမှာ ခဲတံ၊ ဆေးတံတွေကို ကိုက်တဲ့အကျင့်ဖျောက်ရမယ်။ (၈) အသုံးပြုတဲ့ သွားတိုက်ဆေးမှာလည်း ဖလိုရိုဒ်ပါရမယ်။ ဖလိုရိုဒ်က သွားပိုးစားတာကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ကလေးတွေအတွက် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင်တောင် ပဲကြီးစေ့လောက်ပဲ သုံးရမယ်။ ကလေးကလည်း ပြန်ထွေးတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ဖလိုရိုဒ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးက ပါးစပ်ထဲကို မျိုမချမိမှာ၊ ဒါလောက်ဆိုရင်တော့ သွားတိုက်တာလေးကို အရေးမကြီးဘူးလို့ ပြောချင်သေးလား။

မောင်အဝှာ ။ မပြောတော့ပါဘူး။ နောက်တစ်ခု ရှိသေးတယ်။ သွားမရှိတာနဲ့ ဘာလို့ သွားစိုက်ခိုင်းတာလဲ။

ဒေါက်တာနီး။ အေး... မင်းတို့သိတာ ဒါလေးပဲကိုး။ စနစ်မှန် သွားစိုက်လိုက်ရင် ဈေးကြီးလည်း တစ်ကြိမ်ပဲပေါ့။ သွားတစ်ချောင်း နုတ်ပြီးတယ်ဆိုရင် သွားရဲ့ ရှေ့ဘက်၊ နောက်ဘက်၊ ပေါ်ဘက်၊ အောက်ဘက်စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် သွားတွေက ယိုင်တာတွေ၊ လဲသွားတာတွေ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ပြီးမသွားဘူး။ နောက်ဆက်တွဲက အစာညပ်တာတွေ၊ သွားပိုးစား တာတွေ၊ ဘယ်၊ ညာ မညီညာတာတွေ မျက်နှာပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲတာတွေ၊ အားလုံးကို မကောင်းတော့တာတွေ ဖြစ်လာတော့တယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ နုတ်ပြီးသား သွားတွေကို ချက်ချင်း မစိုက်ဖြစ်တာဟာ ကြာမှစိုက်ရင် စိုက်ရတာ ခက်ခဲတာတွေ၊ သွားတွေကျွတ်လွယ်လာ =တာတွေ၊ ပါးစပ်ထဲမှာ တစ်ချောင်းကနေ တစ်ချောင်း၊ တစ်

ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ဆက်လာတာနဲ့ သွားတွေမကျန်တော့ဘူး။ တကယ်လို့သာ သွားနုတ်ပြီးပြီးချင်း စိုက်ဖြစ်ရင်တော့ နဂိုသွားအနေအထားက နဂိုသွားအတိုင်း ရှိနေမှာပဲ၊ ပြောင်းလဲတာတွေ မရှိဘူး။ သွားပျက်စီးတာနည်းမယ်။ သွားရှိပြီး သွားမစိုက်လို့ ပျက်စီးတာအပြင် သွားမရှိလို့ သွားမစိုက်တာနဲ့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးတာတွေဟာ လက်ချိုးရေလို့ရတယ်ကွ၊ ဒီတော့ သွားမစိုက်တာနဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလည်း စဉ်းစားဖို့လိုလာပြီပေါ့။ ဒါဆိုရင် နားလည်လား။

မောင်အဝှာ ။ ရှင်းသွားပြီဆရာ၊ ဘာမှတော့ မဟုတ်ဘူး။မဟုတ်တာကို မလုပ်ဖြစ်တာ များတယ်နော်။

ဒေါက်တာနီး။ လူဆိုတာ တကယ်တမ်းကျ မသိလို့၊ နားမလည်ကြလို့ မလုပ်ဖြစ်ကြတာ၊ ဘယ်လို နေရတယ်၊ ဘာတွေ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာတွေဟာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးတရား ဆင်ခြင်တုံတရားတွေကို သဘောပေါက်ကြပါတယ်။ သိရင်သိတဲ့အတိုင်းလည်း လိုက်နာကြတယ်။ ဒီတရားတွေက အမှန်တွေနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေ ပြောပြနိုင်ရင် ပါးစပ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ သွားတွေဟာ ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာတဲ့သွားတွေ ရှိနေမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် **ပြုံးအလှ နောက်မှာ လှပသော သွားနဲ့ သန့်ရှင်းကျန်းမာသော သွားရှိရေးကို သွားရှိသူများက သွားတိုက်ပြီး သွားမရှိသူများက သွားစိုက်ခြင်းဖြင့် လောကအလှ၊ သဘာဝ အလှကို ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ အလှဆင်ကြပါစို့**လို့ ပြောချင်တာပေါ့။

မောင်အဝှာ ။ ကောင်းလိုက်တာ ဆရာရယ်...။

ကြေးမုံသတင်းစာ၊ ၂၁-၃-၂၀၁၂

ဒေါက်တာမိုလာ

■

ဒေါက်တာမိုလာ
ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

၁။ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကင်း သင်၏ ကျန်းမာခြင်း
၂။ ပြုံးအလှပိုင်ရှင်ဖြစ်လိုသော်
၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ
၄။ ပါးစပ်ထဲကသွား
၅။ ခံတွင်းကင်ဆာ
၆။ သွားတစ်ချောင်းတန်းဖိုး
၇။ ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်

သွား ရှိလျှင် သွား တိုက်ပါ။
သွား မရှိလျှင် သွား စိုက်ပါ။

သွားစိုက်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာမိုးလွ

(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)

(Dip in Food tech)